



——梅花枪

黑龙江科学技术出版社



少 林 武 术

SHAO LIN WU SHU

——梅 花 枪

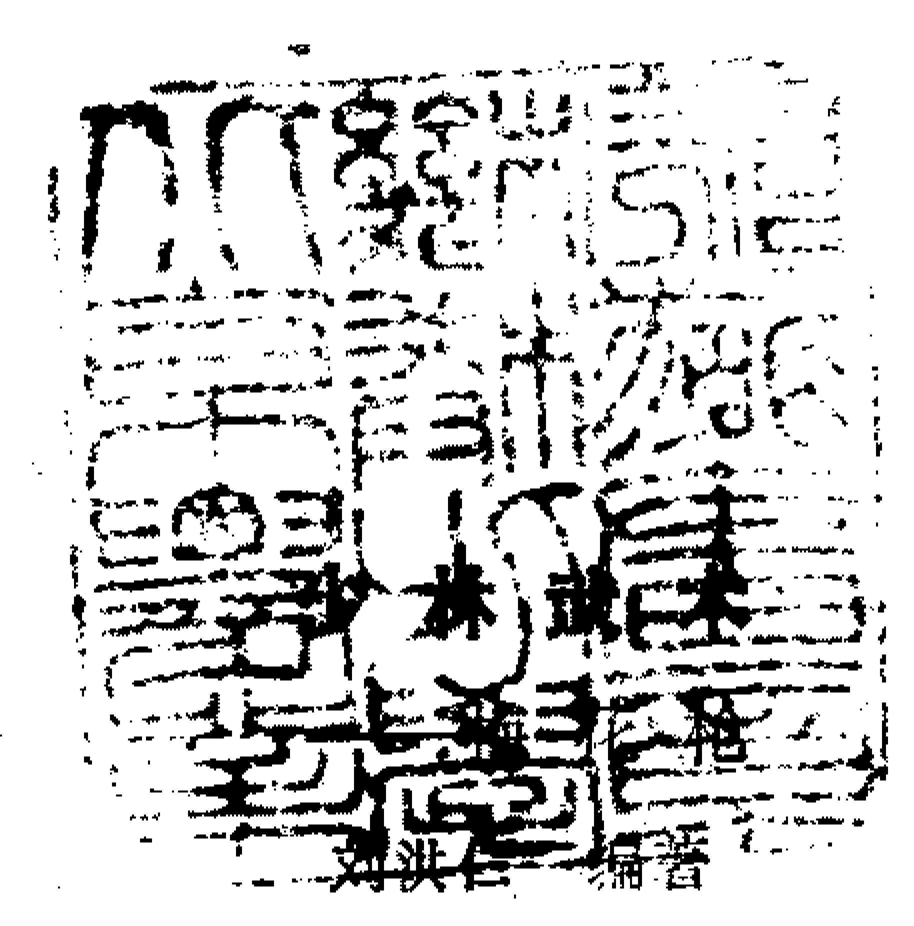
刘洪仁 编著



黑龙江科学技术出版社
一九八四年·哈尔滨



封面设计：双滨



少林武术

刘洪仁 编著

黑 龙 江 科 学 技 术 出 版 社 出 版
（哈尔滨市南岗区分部街 28 号）
佳木斯印刷总厂印刷·黑龙江省新华书店发行
开本787×1092毫米1/32·印张 3 8/16·字数 65 千
1984 年 1 月第一版·1984 年 1 月第一次印刷
印数：1—435,000

书号：7217·015　　定价：0.37元



序

“梅花枪”是少林武术太祖门的一套久享盛名的长器械套路。

太祖门包括拳(十八节长拳、太祖三十二势等)、器械(短器械：梅花刀、八方刀、龙泉剑等；双器械：双刀、鸳鸯剑、虎头双钩、金刚圈等；长器械：梅花枪、六合枪、齐眉棍、春秋大刀、扑刀等；软器械：七节鞭等)，对练（徒手对练、三节棍进枪等）多种套路。内容十分丰富，实战性强，体现了太祖门刚劲有力，快速灵活的基本特征，既可健身又可防身，很适合年轻人学练。

梅花枪不仅具有少林武术的一般特点，而且还有它自己的风格。梅花枪的特点是着势刚劲有力，节奏分明，套路变化多端，连贯通达，技击点神出鬼没，取其要害。梅花枪的枪法主要有：拦、拿、扎、挑、刺、崩、劈、摆、抡，还有连环把、舞花枪等。它的诀语是：身走灵如猫，枪出迅如镖，枪扎一条线，枪抡不见面，收枪如捺虎，枪摆龙蛇现，手眼身法步，气力达枪尖。

哈尔滨市武术馆教练、著名少林武术拳师刘洪仁自幼随父习武，经五十多年的刻苦演练，精心琢磨，功夫颇深，独具风格。他对梅花枪技艺的掌握不同凡响，他使用的枪杆既粗又长，可是舞动起来却灵便自如，犹如蛟龙出水。尤其是枪法中的拦、拿、扎，被称为一绝。他是集臂力、腕力、



腰力与丹田气于一炉，拦则拨于外，拿则防于内，扎则取其要害，虽然动作幅度不大，却把精、气、力贯达枪尖。

刘洪仁老师演练的梅花枪，自一九五三年第一届全国民族形式运动会以来，在多项比赛、表演中，均得到好评，并取得了全国优秀表演奖，第一届全运会武术比赛长器械亚军，为我市的体育运动争得了荣誉。

今天，刘老师把他的绝技——梅花枪奉献给广大体育工作者和武术爱好者，实在是可喜可贺的事情。

哈尔滨市体委副主任　刘嘉良

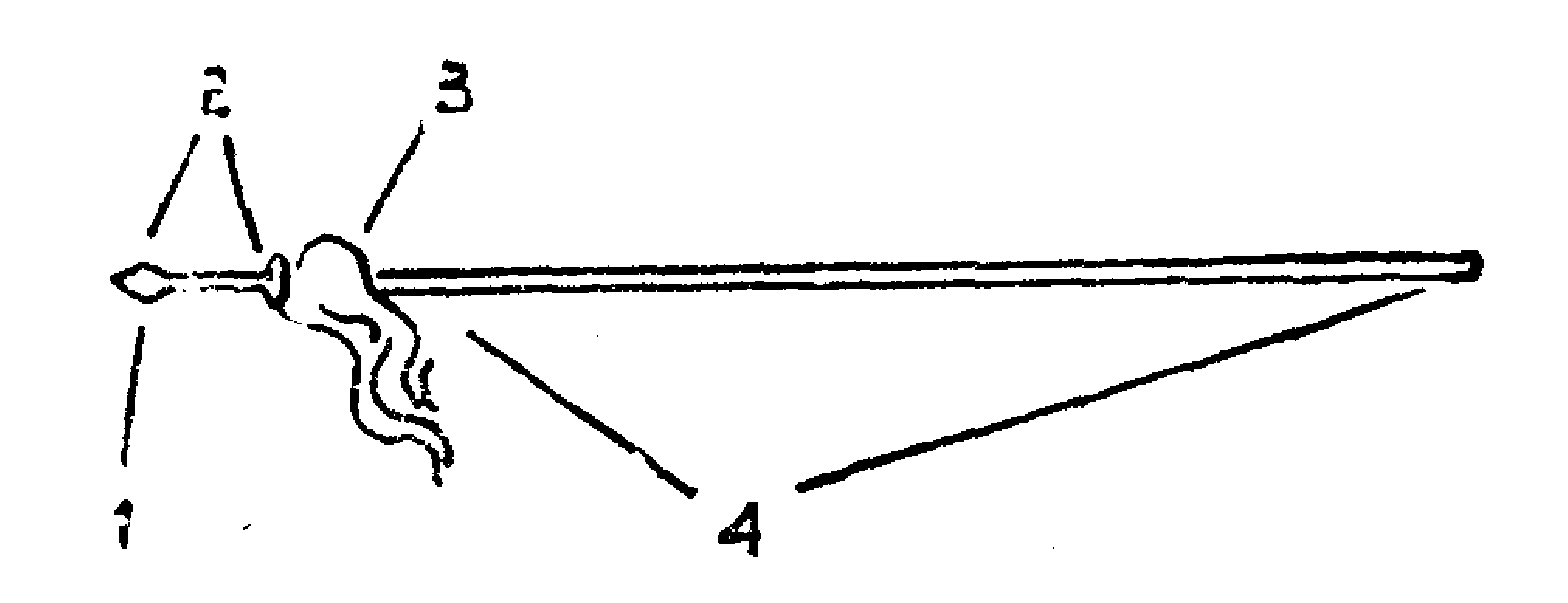


目　　录



一、枪的部位名称、规格和基本握法

（一）枪的部位名称



1. 枪尖
2. 枪头、用钢、铁制成
3. 枪缨，用犀牛尾、家牛尾染红色；亦可用麻袋替，长约八寸左右
4. 枪杆，用青腊木杆、白腊木杆都可

（二）枪的规格标准

按一九七九年中华人民共和国体育运动委员会审定的《武术竞赛规则》的要求，枪的规格标准如下：

1. 枪的长度：最短的必须等于本人身体直立直臂上举时，从脚底到指端的长度。

2. 枪杆的粗度：枪杆正中点以下任何部位的直径不得少



于如下规定：

成年组　男：2.29 厘米

　　　　女：2.13 厘米

少年组　男：14 岁以上者 2.13 厘米，14 岁以下者 2.03 厘米

　　　　女：14 岁以上者 2.03 厘米，14 岁以下者 1.90 厘米

儿童：不受限制，以本人适宜为准。

（三）枪的基本握法

1. 持枪：右手拇指、食指、中指向下握住枪杆的中部，枪杆紧贴虎口，靠住右体侧。（图 1）

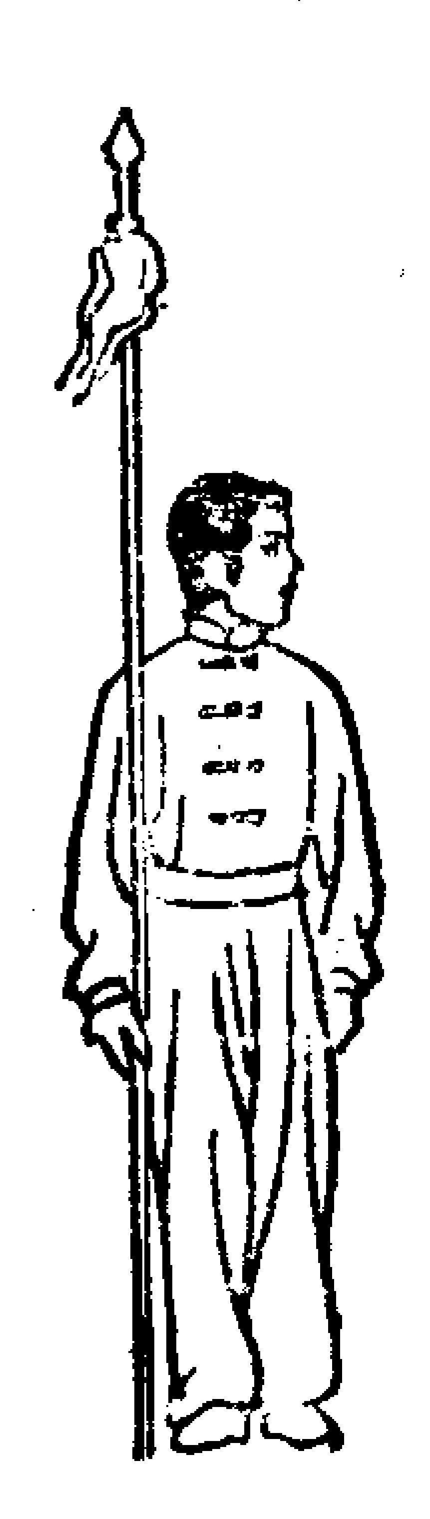


图 1

2. 握枪：左手、右手两手握枪，或左手在前，或右手在前；在前边一只手握枪中段，掌心向上，五指握住枪杆，拇

指朝前侧，食指握过枪杆指尖朝上，中指、无名指、小指握过枪杆，指尖朝侧后，右手满把握枪杆把端。（图 2）

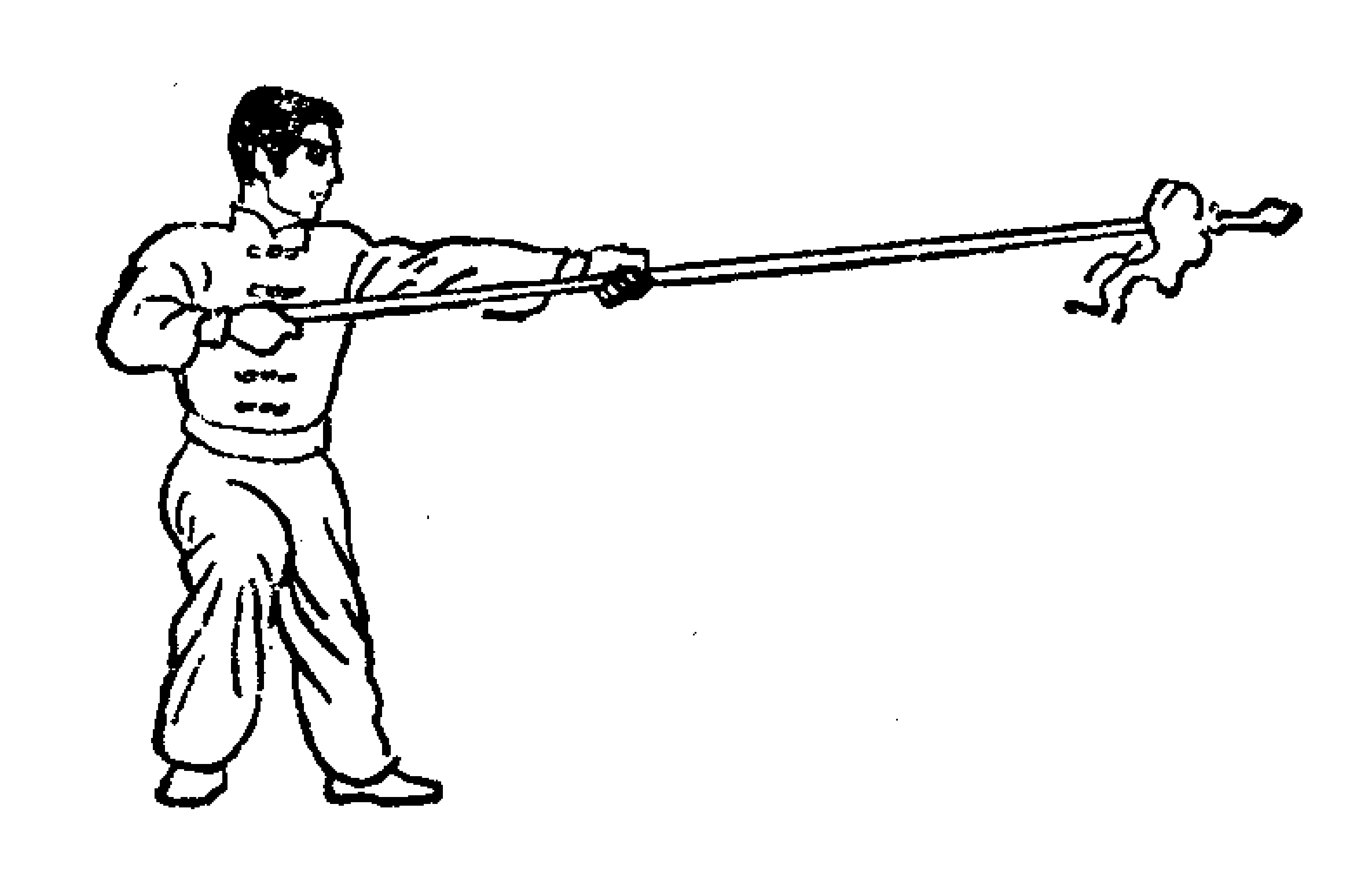


图 2



二、枪法中的基本步型及其练习

（一）弓步（登山势）

两脚前后开立一大步，前脚尖往里扣约四十五度，前腿屈膝，小腿与地面垂直，大腿与小腿之间的夹角约九十度；后腿崩直，后脚尖外撇四十五度，上体正对前方，目平视。（图 3）

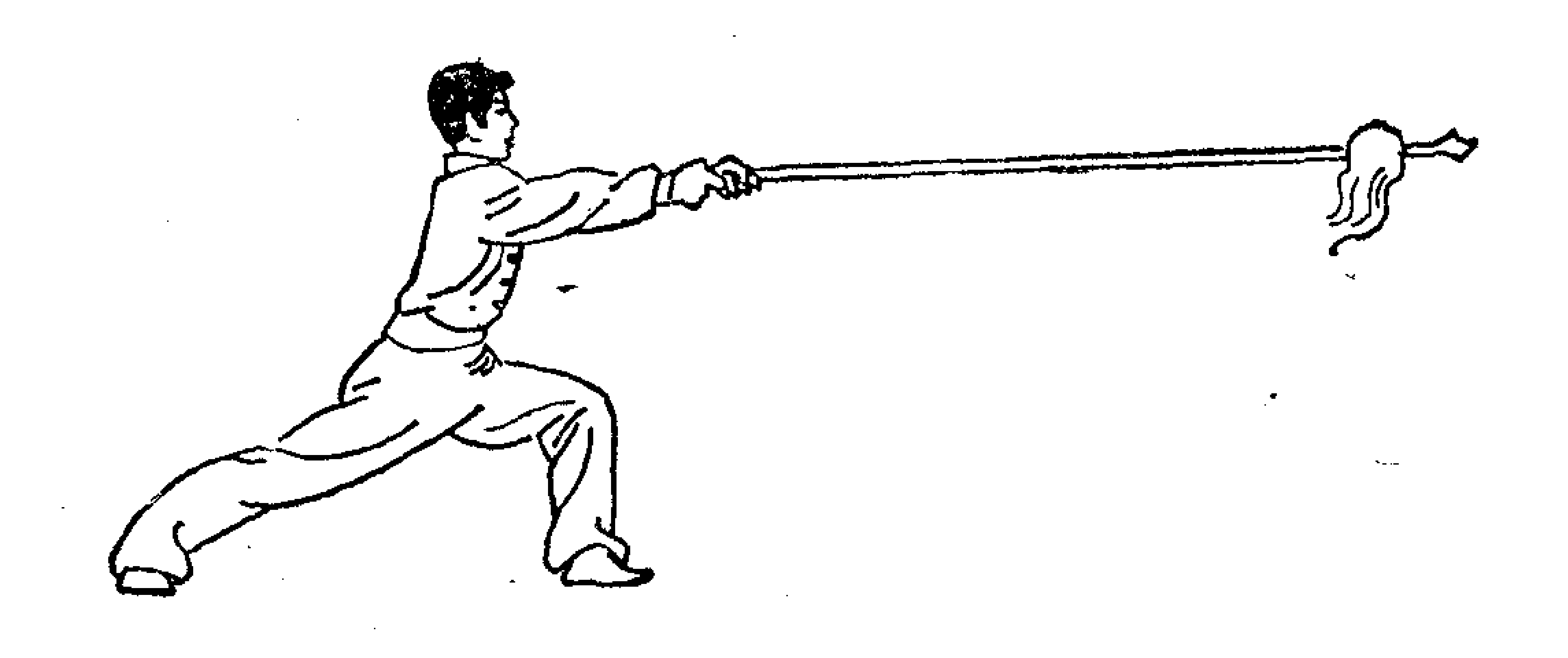


图 3

要点：弓步要“前腿弓，后腿崩”，双脚要抓地，尤其是后脚跟与脚外侧均不得离开地面；重心要稳，挺胸、塌腰，上身正直；左腿在前为左弓步，右腿在前为右弓步，可用转体变换进行练习，逐步延长站势时间，不可操之过急。



（二）虚步（行者步）

两脚前后站立大半步，后腿屈膝半蹲，大腿接近水平，膝尖朝侧前方，全脚着地，重心在后腿；前腿微屈，脚尖点地，稍向内扣，脚背绷紧，上体朝侧前方，目平视前方。（图 4）

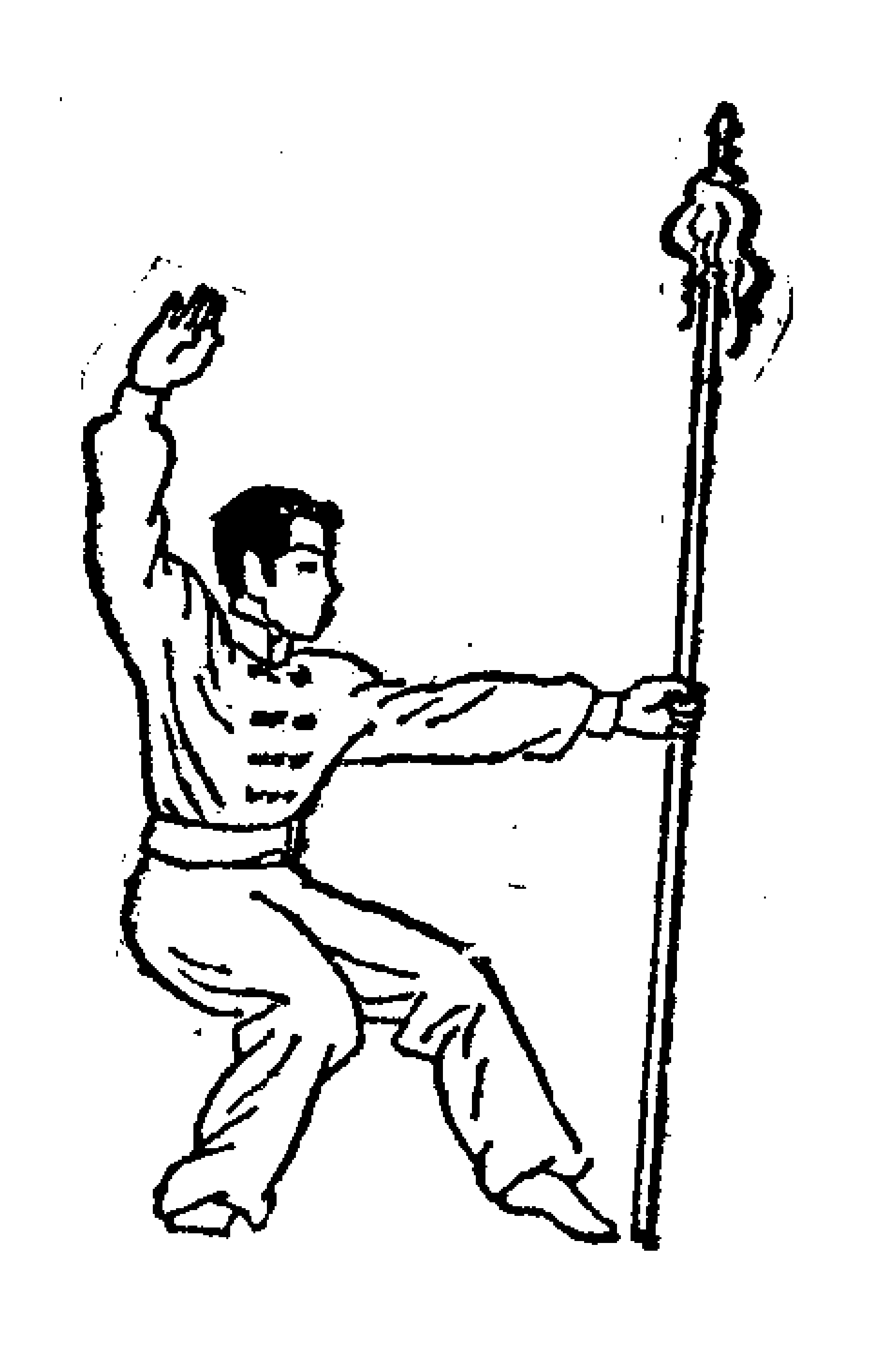


图 4

要点：身体的重量基本都在后腿，后腿的支撑一定要稳，姿势可先高一些，然后逐步压低势子；左腿在前为左虚步，右腿在前为右虚步，可用转体轮换练习。

高虚步：基本姿势与虚步相同，重心比虚步略高。

（三）马步（骑马势）

两脚平行开立，间距约为本人脚长的三倍，全脚着地，两脚尖向前，膝盖稍向内扣，两腿下蹲，大腿与小腿的夹角略大于九十度，重心在中（图 5）

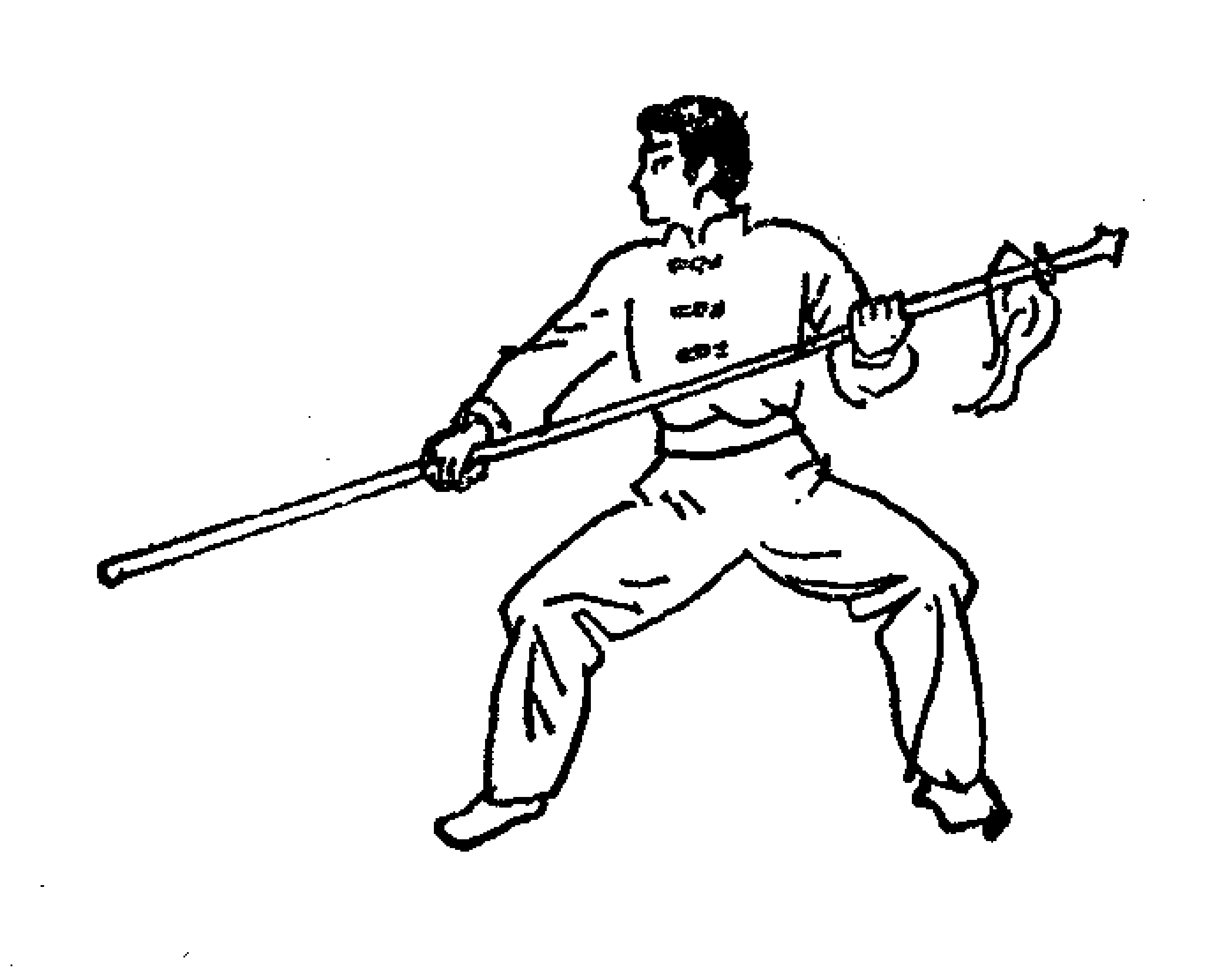


图 5

要点：挺胸、塌腰、直背，重心要稳，目平视前方，练习时可逐步延长站势时间。

（四）歇步（坐　式）

两腿交叉站立，然后屈膝下蹲，一腿在上，一腿在下，两腿靠拢贴紧，前脚全掌着地，脚尖稍向外展，后脚的前掌着地，臀部坐于后小腿靠近脚跟处。上体正直（图5）



图　6

要点：挺胸、塌腰，坐势要稳，要增加腿部力量，起、坐要自如。可用转体轮换练习。

（五）丁步

一条腿屈膝半蹲，全脚着地，脚尖朝前，重心在这条腿上；另一条腿屈膝，脚尖虚点于另一脚的内侧，两腿稍有距离，膝盖均朝前，上身直立向前。（图7）

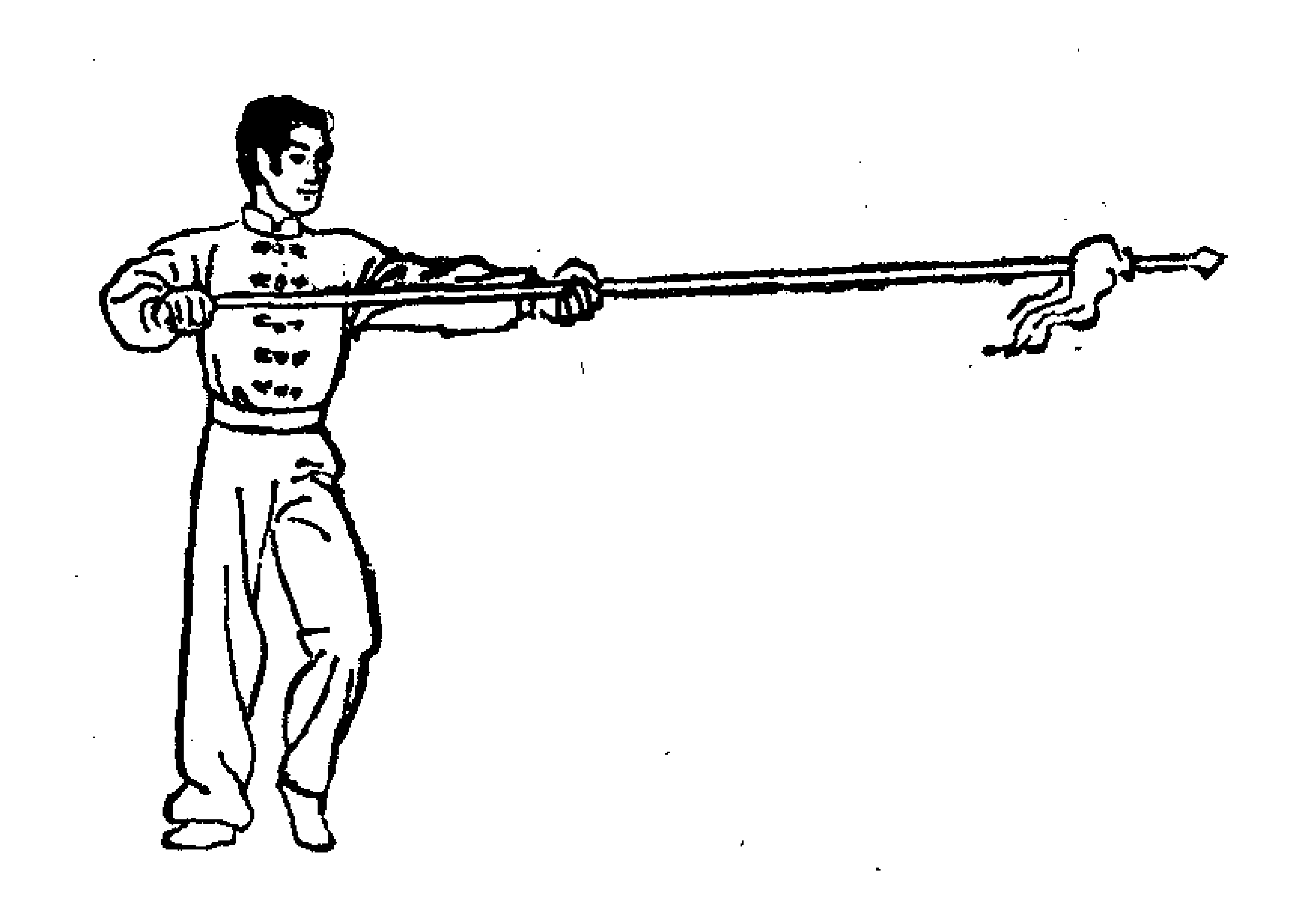


图　7

要点：身体重量基本都在一条腿上，重心要稳，姿势可逐步由高到低，两腿轮换练习，挺胸塌腰。

（六）插步

两腿前后开立，前腿微屈，全脚着地，脚尖外展；后腿绷直，足跟提起，脚掌蹬地，上身朝前腿一侧向后半转身。（图8）

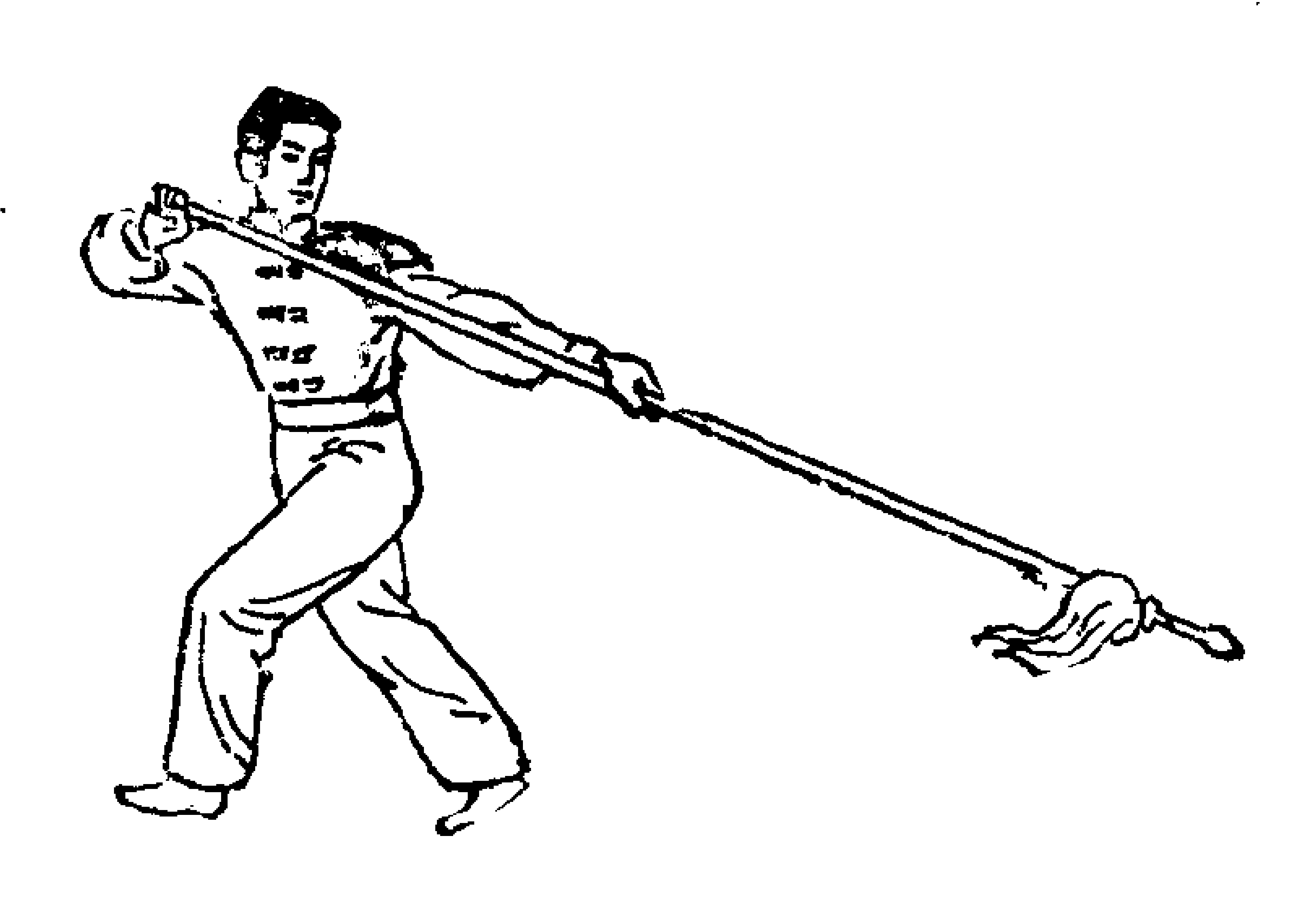


图 8

要点：挺胸、塌腰，重心要稳，身体转动不可过大。

（七）金鸡独立

一条腿站直，全脚着地，脚尖朝前，另一腿尽量向上提膝，膝尖要高于髋关节，稍向里扣，脚面绷直，靠近另一条腿。（图9）

要点：重心在一条直立的腿上，要保持平稳，上身直立，挺胸、塌腰。两腿轮换练习。

以上各种步型贯穿在整个套路中，经常运用的是“弓、虚、马”步。因此学练枪的套路之前，必须把这几种常用步



型练好，练稳，打好基础。练好这几个步型也非一日之功，要持久、要刻苦，要从易到难，逐步加大运动量，及时纠正毛病，直到练好为止。



图 9

三、枪法基本动作练习

(一)拦　枪

预备势：左高虚步站好，左手在前，右手在后握枪，左手握枪中段，臂微曲；右手握把端，置于腰右侧，目平视前方。

要点：高虚步要稳，握枪姿势要正确。

拦枪：左脚向前上半步，高虚步变成左弓步，左手由里向外翻腕，使枪尖自里向外划弧，同时随小臂向外作小距离摆动，右手紧靠腰部向上翻腕。（图 10）

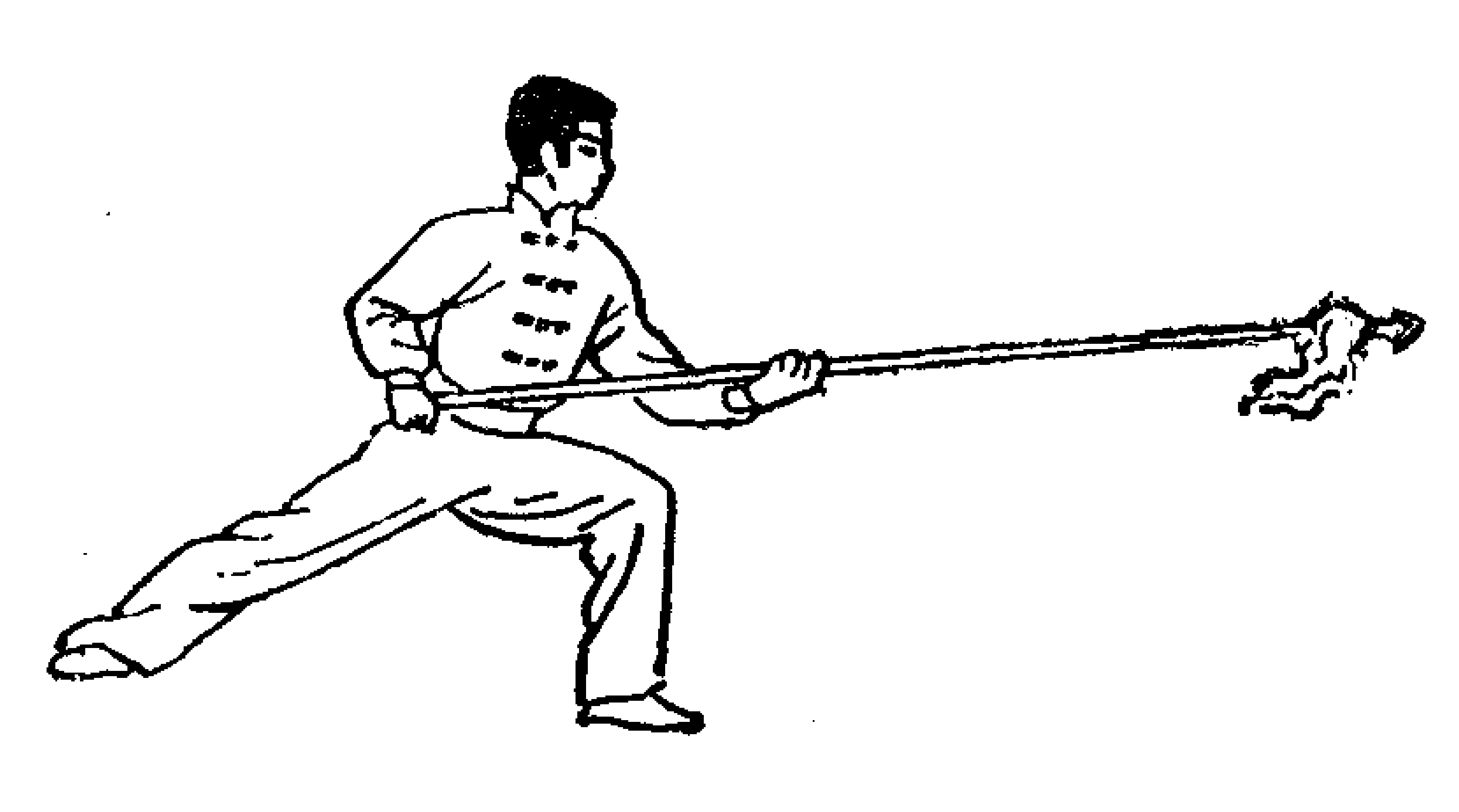


图　10

要点：翻腕，两只手要同时进行，要用"寸"劲，小臂向外作小距离移动时，两只胳臂都用力，同时由于枪杆后部紧贴腰部，可借助腰劲拦枪。注意，练习时，特别注意腕力、臂力、腰力和丹田力都要同时运用，并把力量顺达至枪尖。

(三)拿枪



接上动。左手自外向里翻腕，使枪尖自外向里划弧，同时随小臂向里作小距离移动，右手向下翻腕。（图 11）

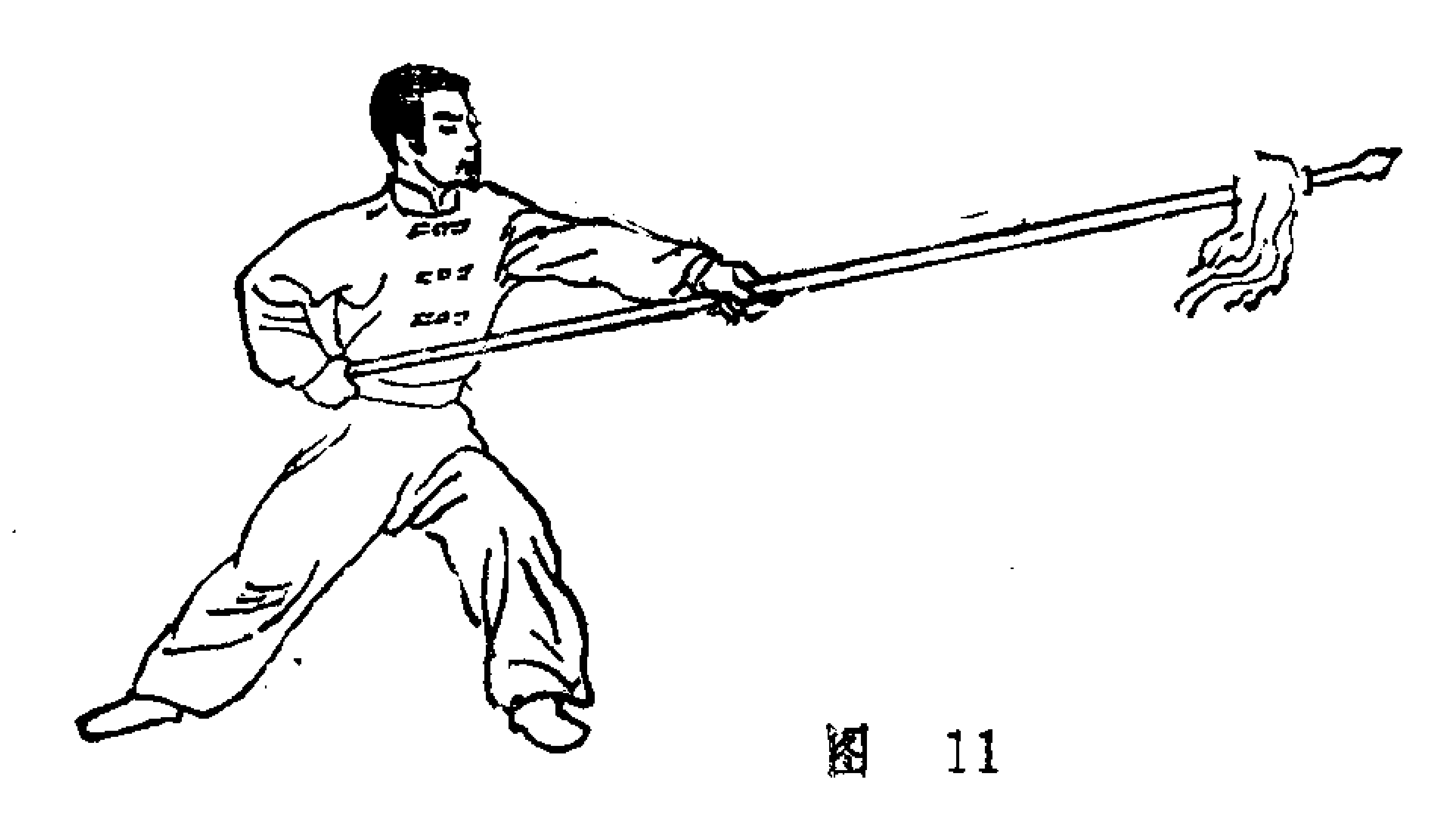


图 11

要点：基本与拦枪同。但要注意，拦枪是往外侧上用力，拿枪是向里侧下用力，用力方向不同；拦枪时枪尖略高，拿枪时则枪尖略低；运用臂力、腕力、丹田力，以左手为力支点，要力达枪尖。

（三）扎枪

接上动。右手用爆发力向前平刺枪，左手顺杆滑至把端，握右手略前处。上体正直，目视枪尖。（图 12）

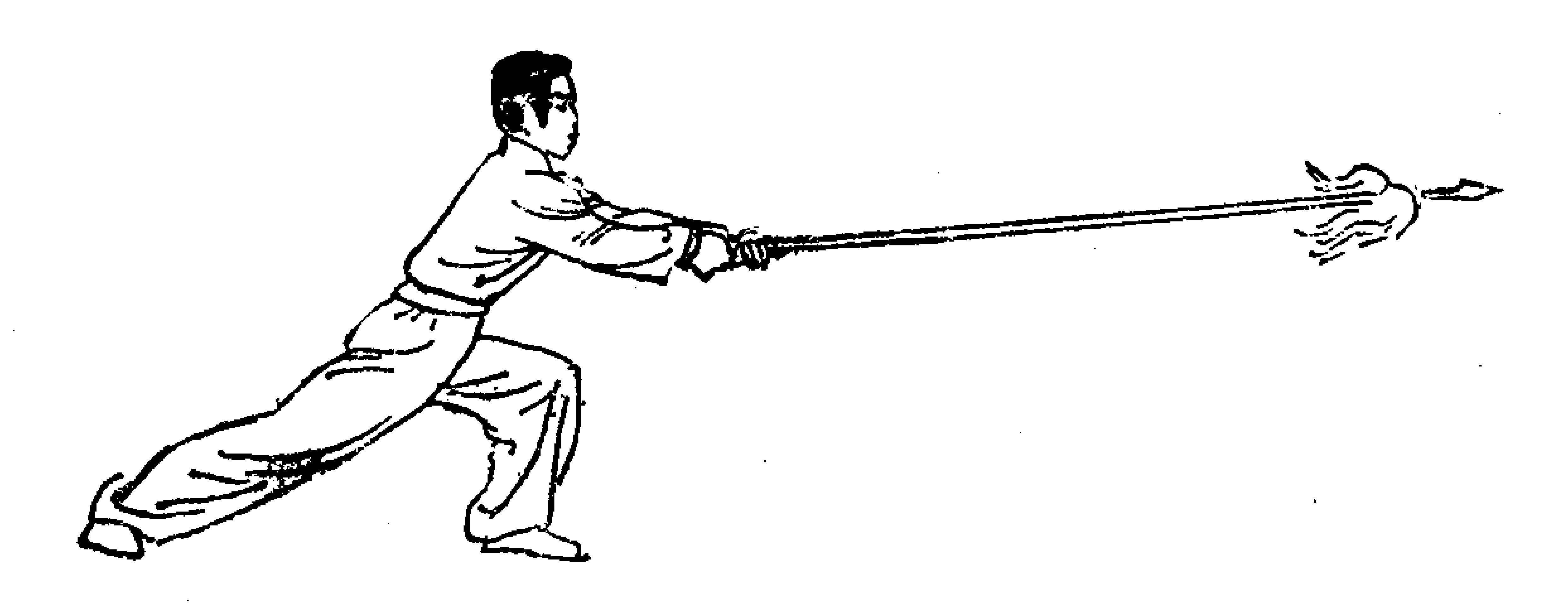


图 12



要点：扎枪时右臂用力，同时借身体前移的惯力，使力达枪尖。可左、右手轮换练习。

（四）绷枪

1. 上绷枪

预备势：左高虚步站好，左手在前握枪中段，右手握把端置腰部，目视前方。

①重心略起，上右脚，右手边提把边往前下送枪，左手滑至把端略前于右手（图 13）

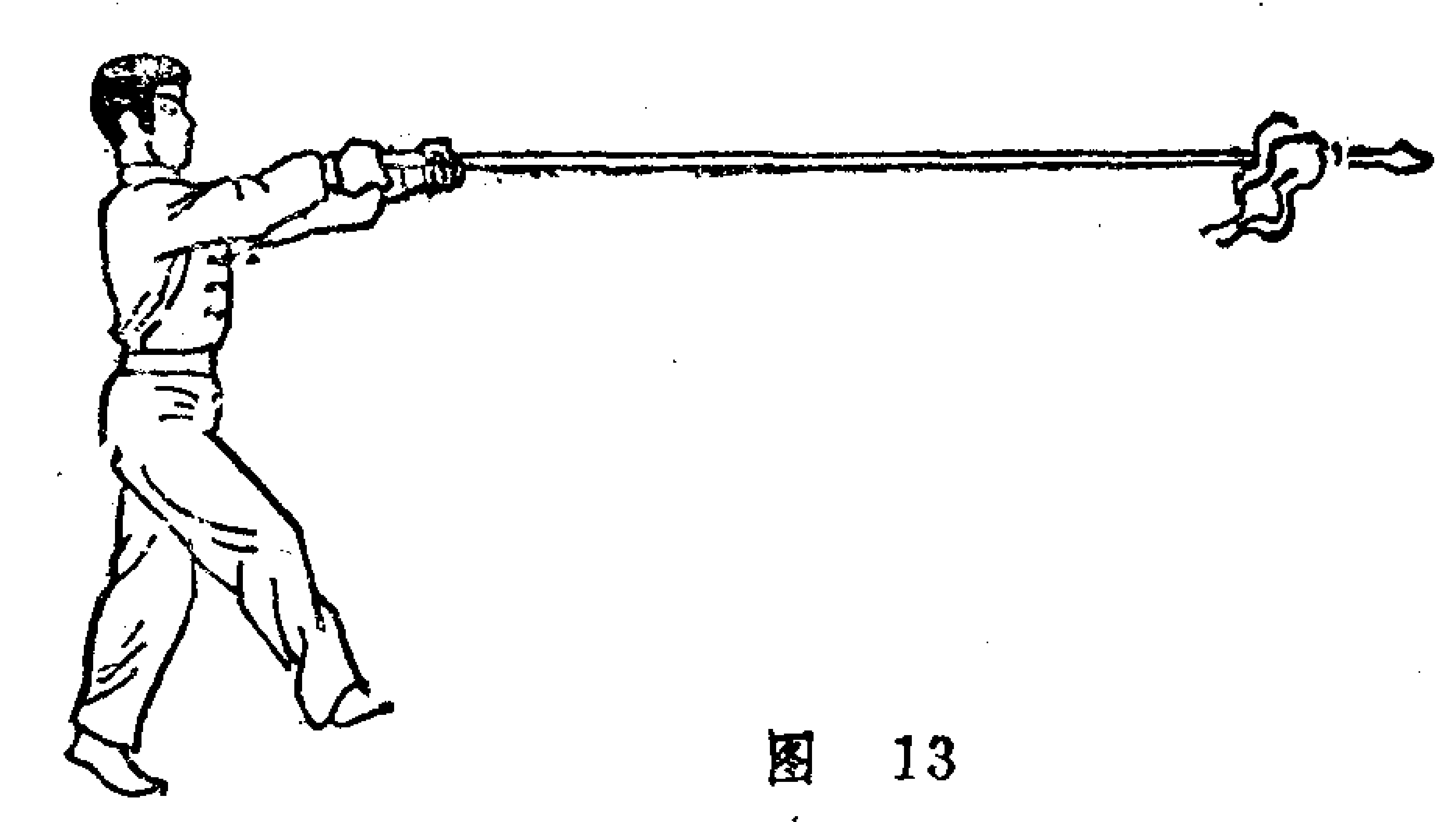


图 13

②再上右脚，重心落下仍成左高虚步，同时右手往后下方猛抽枪，左臂伸直，以左手为力支点使枪尖上绷。（图 14）

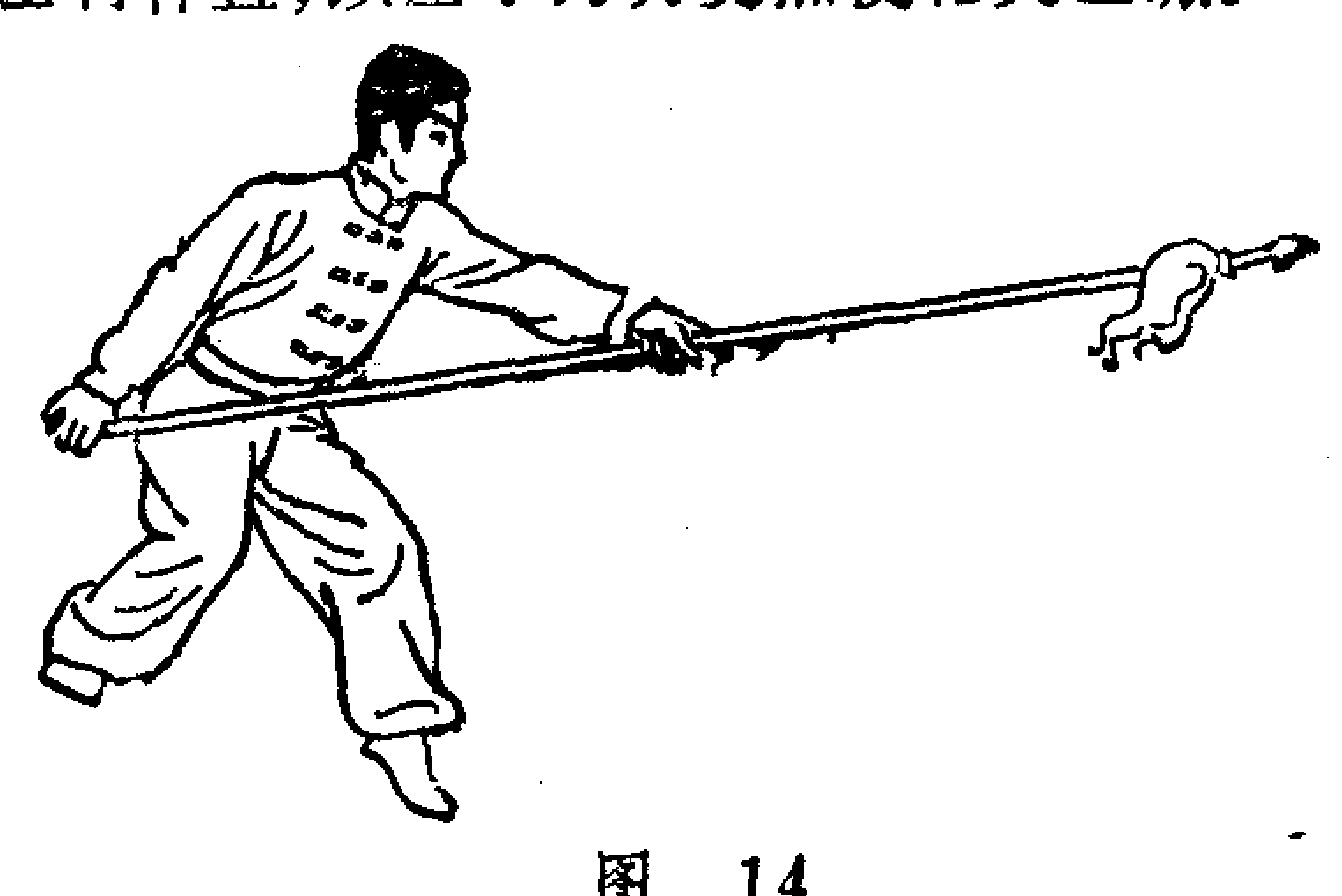


图 14

要点：以上三个动作要连贯、协调；送枪要轻，抽枪要猛，高虚步要稳，左右手要配合好，要同时用"寸"劲，使力达枪尖。

（五）劈枪（把）

预备势：站好右高虚步，右手在前握枪中段，左手在后握把端。

①提膝两手举枪向上，枪尖向后。（图 15）



图　15

②提膝腿落下，枪从上向前向下猛劈（图 16）

要点：以上三个动作要连贯协调、劈枪要猛，要用"寸"劲，双臂均用力，以左手为力支点，力达枪尖。劈把是换把在前，其它均与劈枪同。



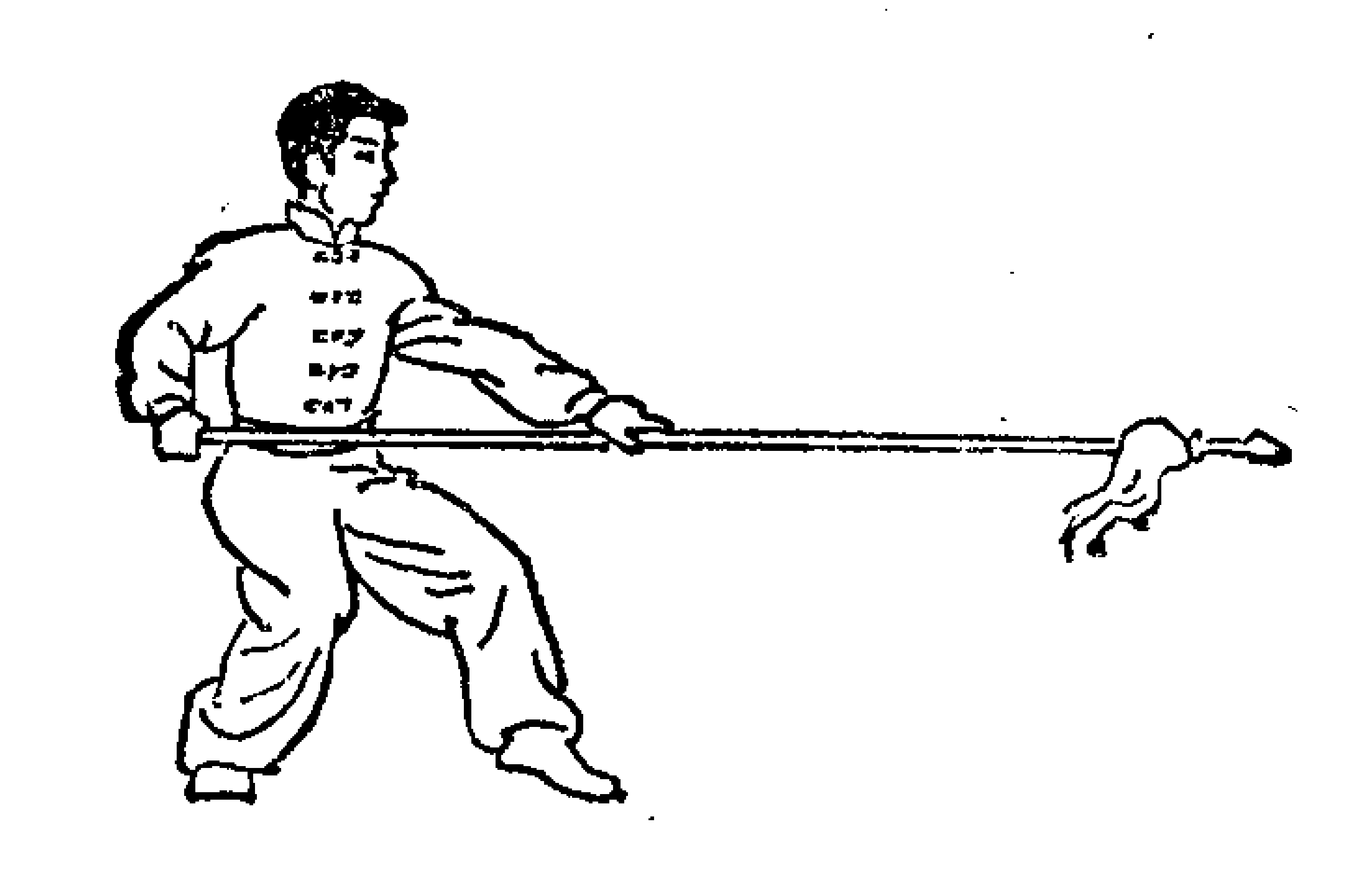


图 16

（六）舞花枪

预备势：两脚前后开步站立，左脚在前，右脚在后；左手握枪中段在前，右手握把端置腰部。（图17）

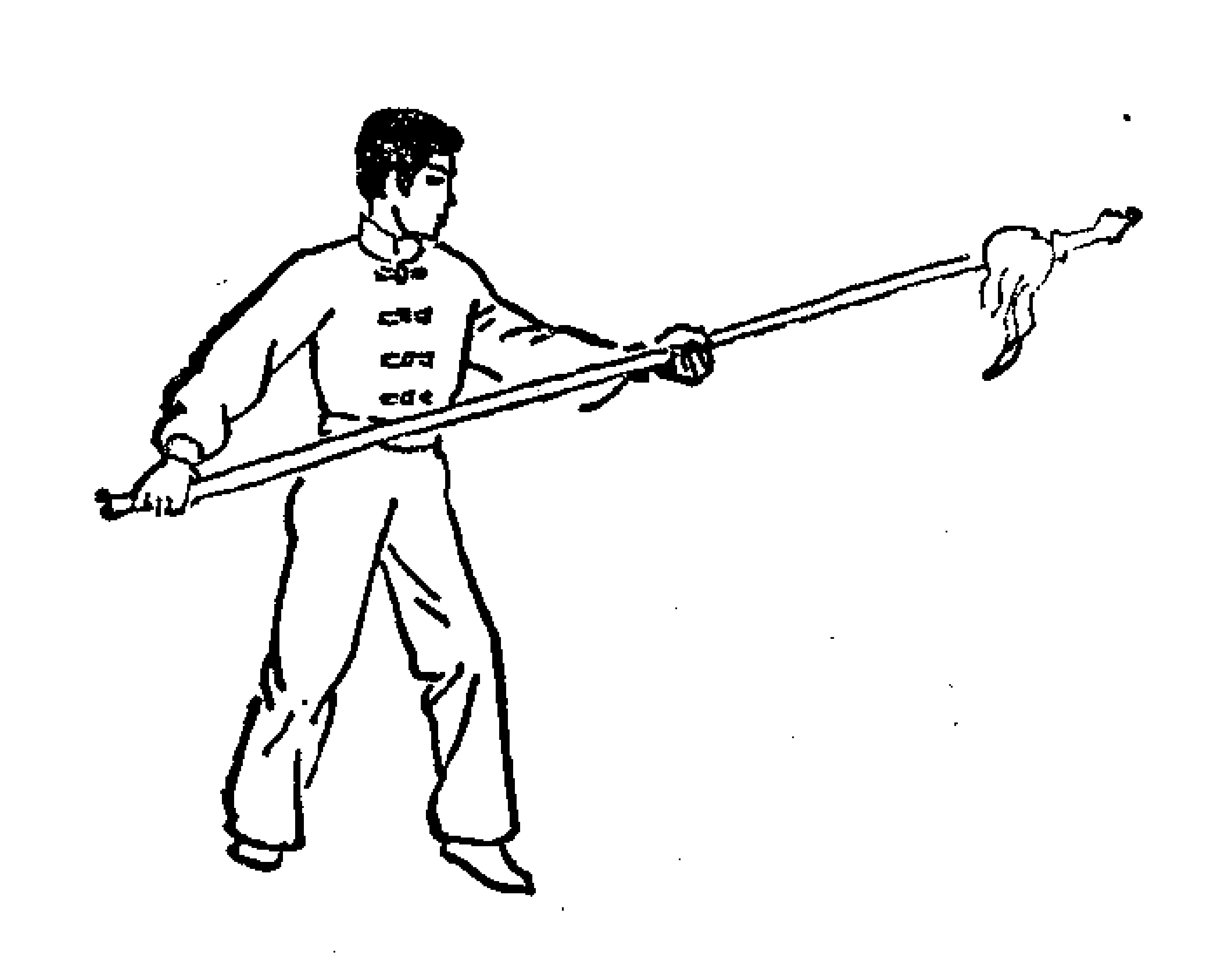


图 17

①右手往后抽枪，左手直臂前滑，反手握枪上段。上右脚，跟着左转体，同时把端从右后向上向前，右手随之串到枪后段，左手握枪上段至右腋下。（图18）





图 18

②接上动，继续向左转体，把端自前向下至左后，枪尖自右后至前；两臂在体前交叉，右臂在上。（图19①）

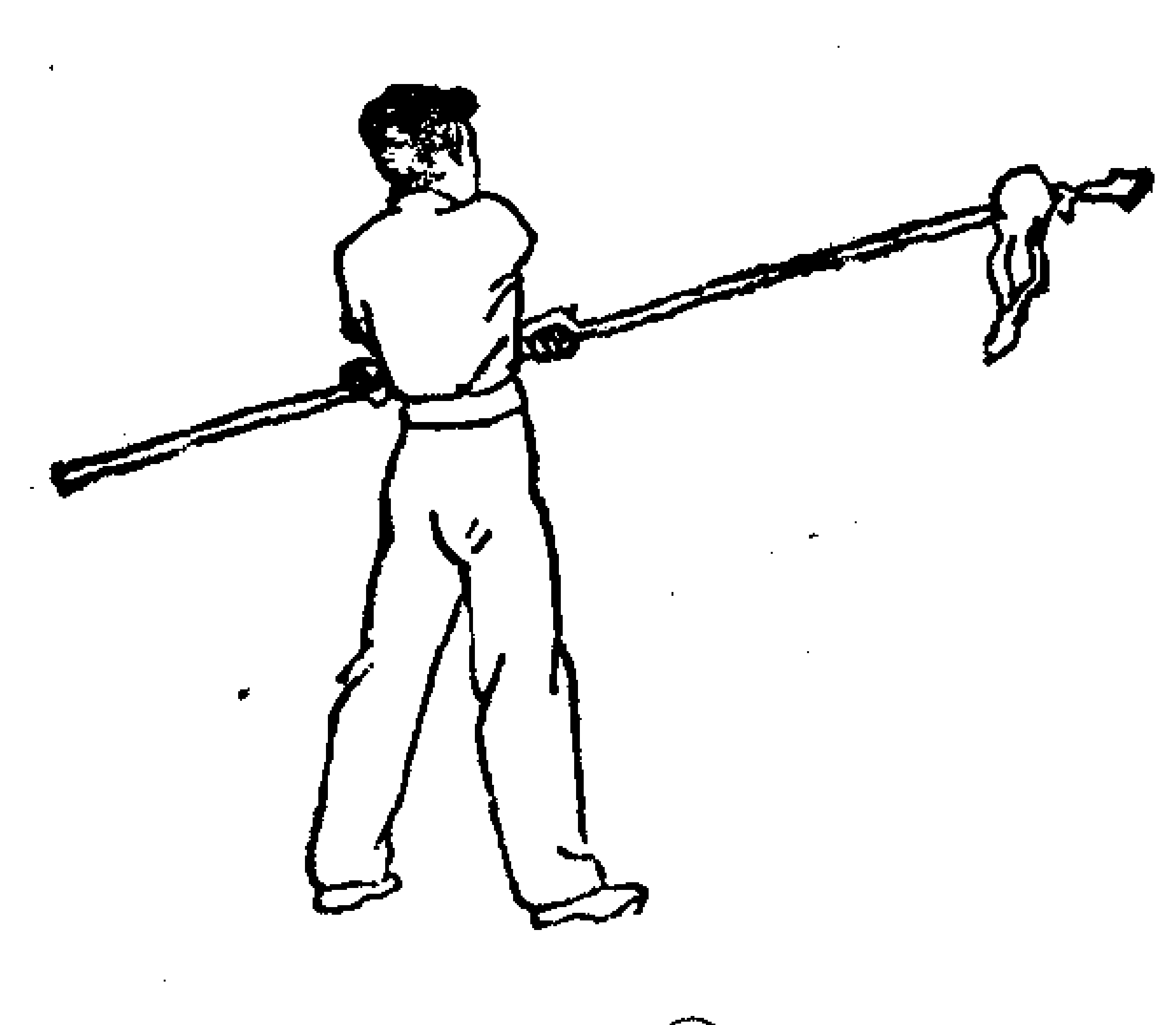


图 19①

上左脚，把端自左后向上、向前、向下、向左后，枪尖自右前向下、向左后、向上、向前，实际上是枪在体左侧走立园，身体向右转，右手至左腋下。（图19②）



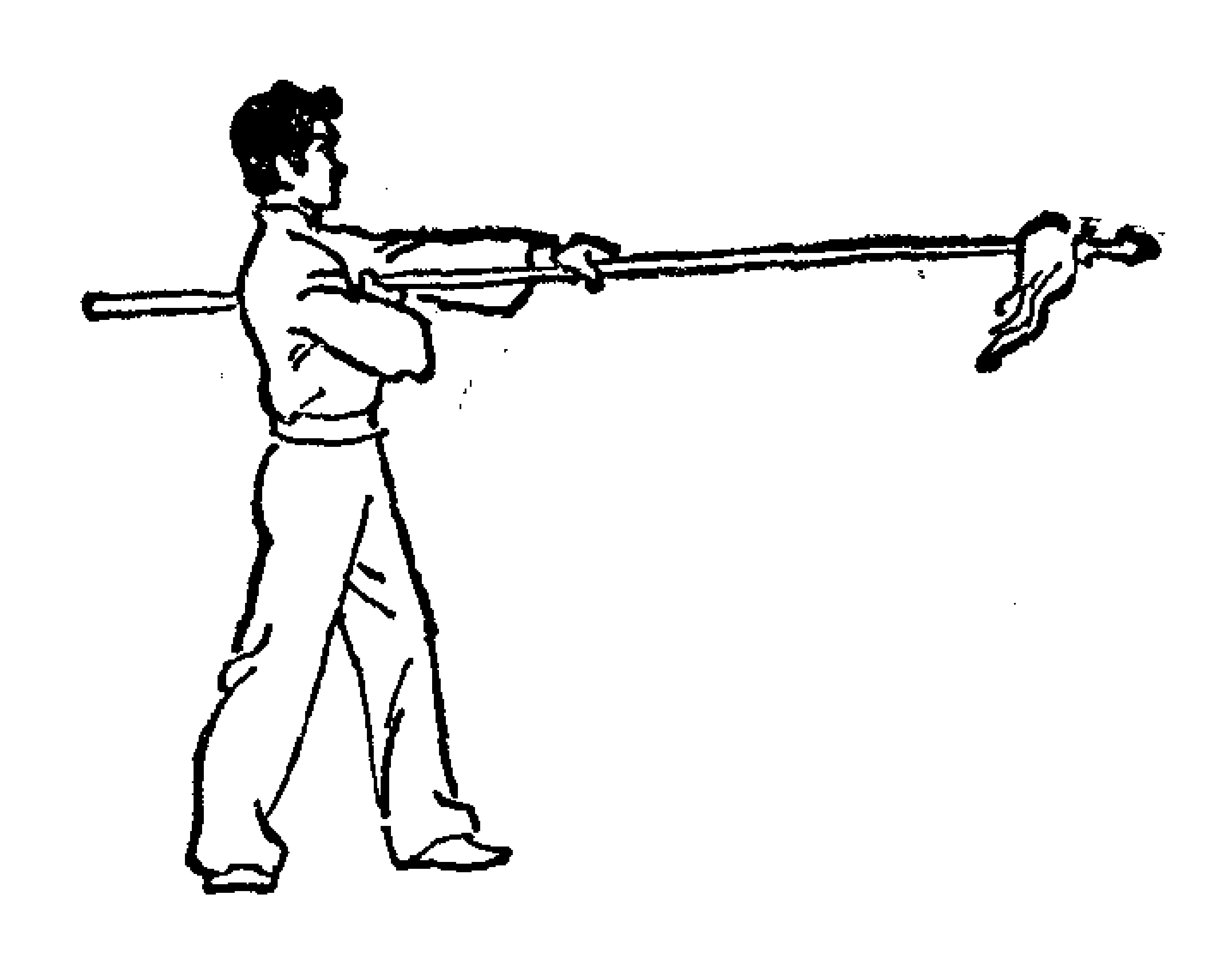


图 19②

③接上动，身体继续向右转，枪尖自前向下至右后，枪把自左后向上至左前，两臂交叉，左臂在上。

上右脚，身体向左转，枪尖自右后向上向前再向下至右后，把端自左前向下向后再向上向前。（图 20）



图 20

要点：以上动作系连贯动作，不论是上步、转身、还是舞枪，都要协调一致，连贯通达，使枪舞起来有个立体感。可先按分解动作走熟路子，然后联结动作，由慢到快。



以上是枪法练习中的几个基本动作，可配合步型练习进行。先不要着急，认真领会动作要领，然后再由慢到快练习动作。把这些动作练好，对于学习套路是很有好处的。

四、梅花枪套路动作名称

（一）起势

预备式

1. 金枪点地防高强

（二）套路动作

1. 白蛇出洞奔中膛
2. 乌龙摆尾左右防
3. 狮子摇头取下方
4. 回身行步两分张
5. 三环套月向下刺
6. 巨蟒翻身架上枪
7. 回马一枪猝难防
8. 凤凰点头取咽喉
9. 单桩架梁鸳鸯脚
10. 以退为进回马枪
11. 燕子抄水探海势
12. 上步连环挑滑车
13. 拦拿扎枪取中膛
14. 撤步回身杀手锏
15. 流星赶月舞花上
16. 苏秦背剑劈把伤
17. 鹞子翻身劈压棒
18. 流星赶月舞花上
19. 乌龙摆尾左右防
20. 白蟒出洞跃山涧
21. 翻身救母劈华山
22. 力支千斤刺中膛
23. 流星赶月舞花上
24. 鹞子翻身又一枪
25. 上步左推拦马棒
26. 撤步行者挑胸膛
27. 金鸡独立点下方
28. 上步盖顶踢腹上
29. 金龙摇头奔胸膛
30. 舞花套步取下方
31. 白猿转身扫眉枪
32. 横扫下路连环把
33. 鹞子翻身奔中膛
34. 回身串枪锁咽喉
35 倒海翻江龙摆尾
36. 顺风扫叶劈天灵

37. 流星舞花套步刺
38. 回身拦马杀威棒
39. 反拦惊马又一棒
40. 云雾罩顶回把伤
41. 换把丁步向下戳
42. 风卷残云再刺枪
43. 流星赶月舞花上
44. 大获全胜拦拿扎

（三）收势



五、梅花枪套路说明

（一）起势

预备式

两脚并步站立，右手持枪，把端着地，枪靠体右侧，左手五指并拢垂于身体左侧，目平视前方。（图1）

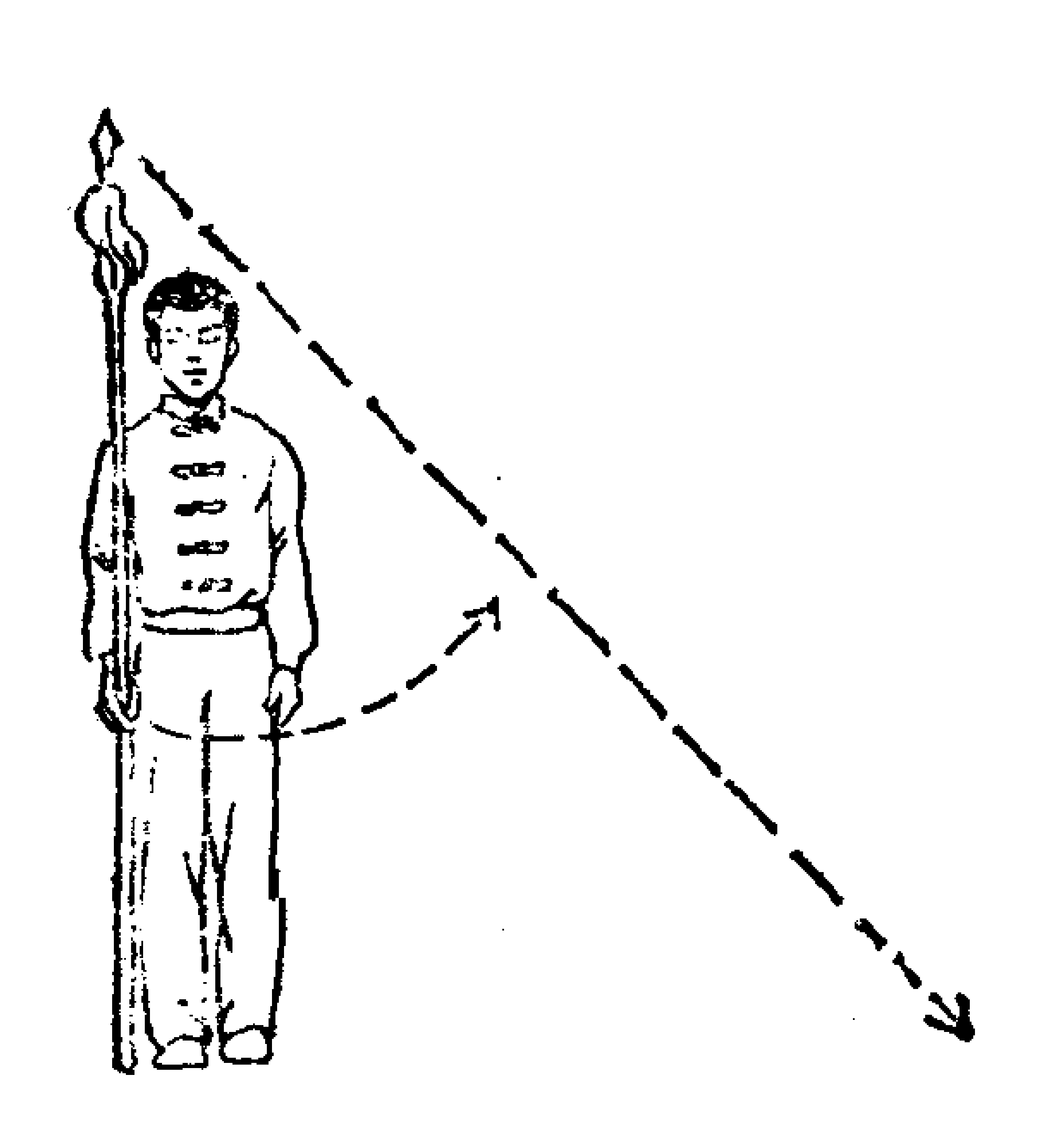


图 1

1. 金枪点地防高强

①身体向左转九十度，同时右手提枪至前，左手握把端，向前送枪，右手顺杆滑至把端，两臂伸直，使枪尖着地。（图2）

要点：转体、向前送枪并步要同时完成，动作要协调，

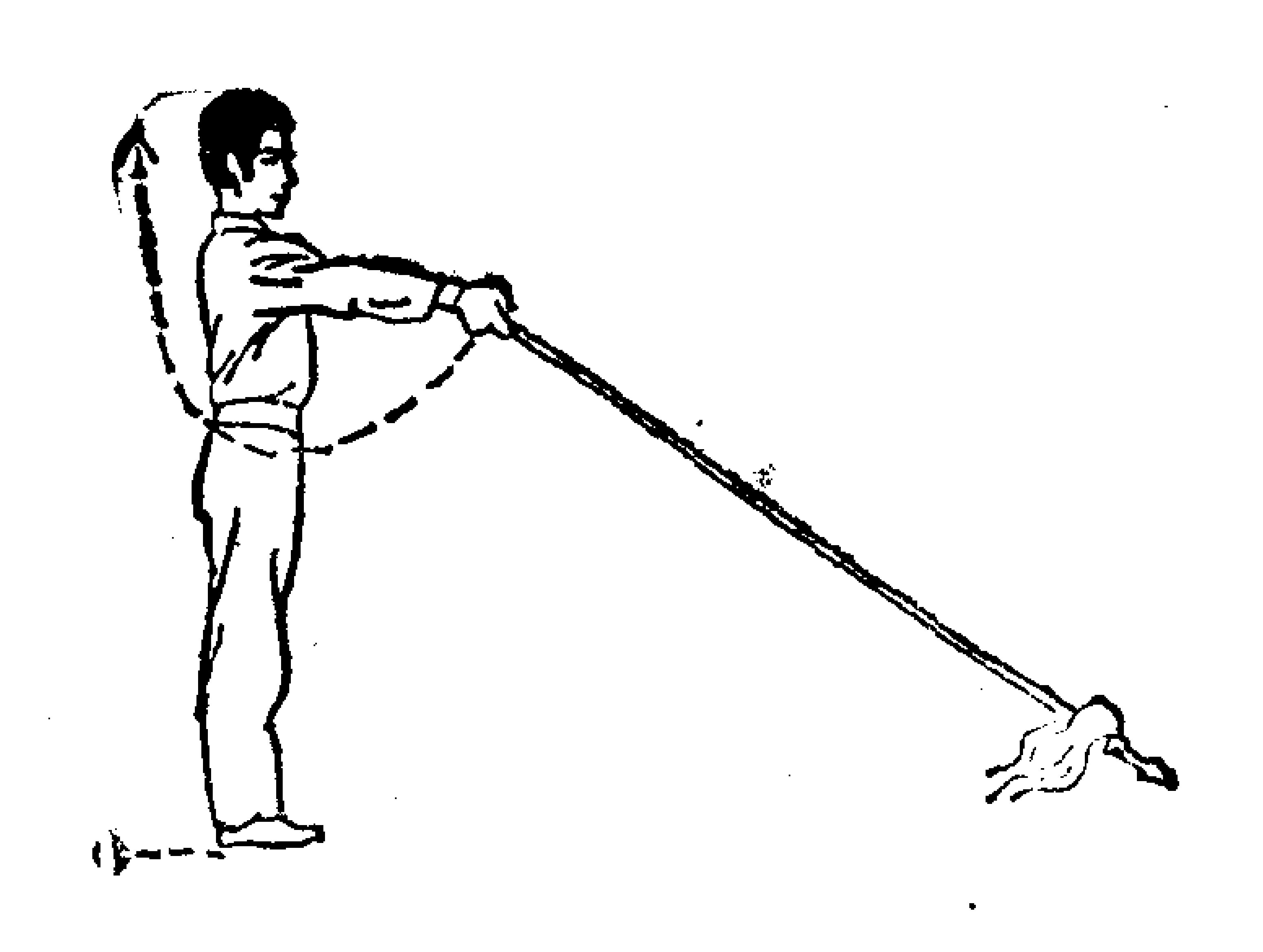


图 2

两臂与枪杆基本在一条直线上，目视枪尖。

②右脚后撤一步，同时右手腕把向下向后、向上走弧形，至右后上方时亮掌，身体随右手、右脚向右半转身，重心移至右脚，成左虚步。左手握把端不动。（图 3）

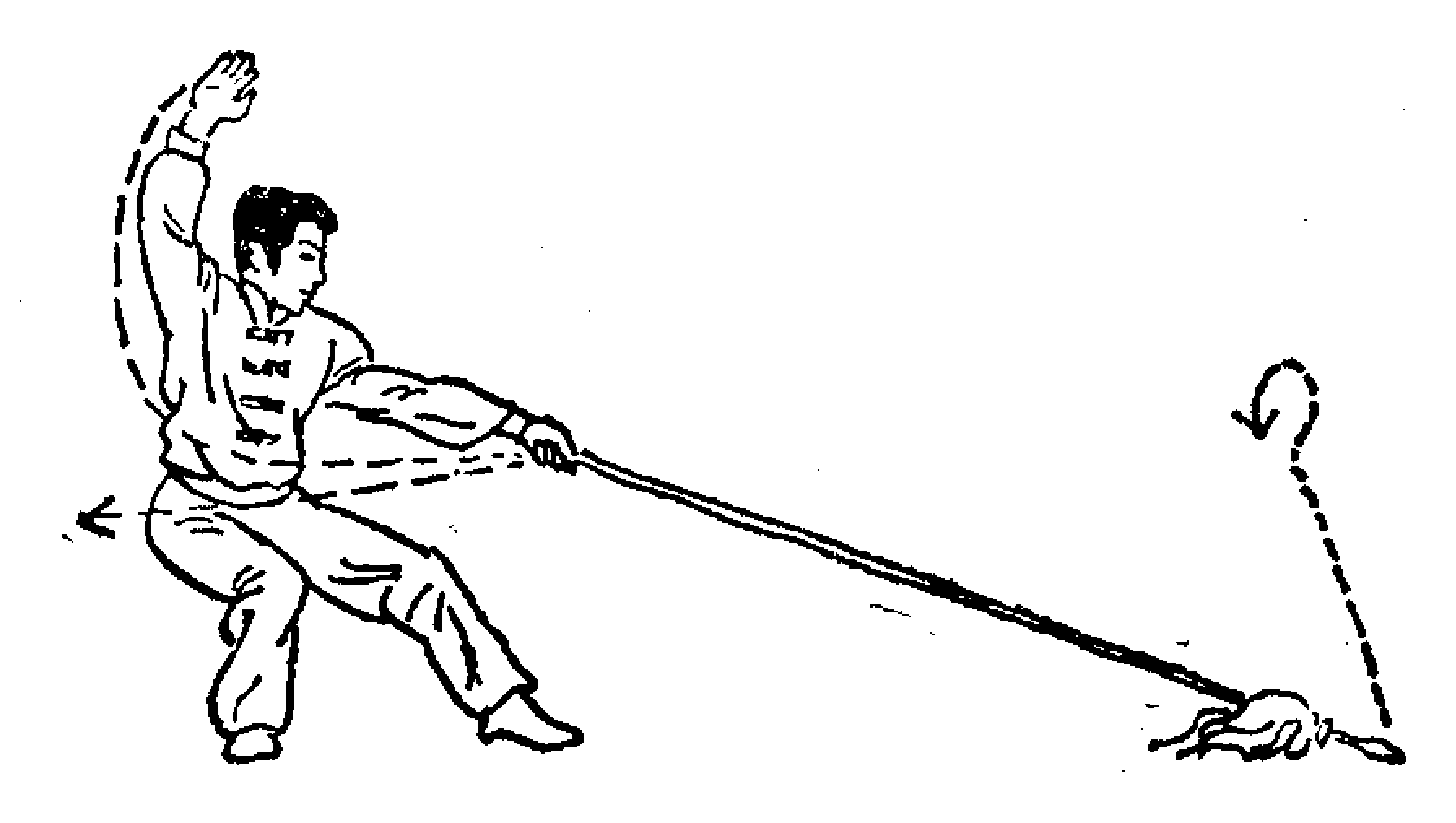


图 3

要点：动右脚、右手，向右半转体要同时进行，亮掌与成虚步同时完成；眼随右手动，亮掌时，头转向前看、虚步要稳。

（二）套路动作



1. 白蛇出洞奔中膛

①右手接枪把端向后抽枪至腰部，左手顺杆滑至中段握枪。重心稍提起变左高虚步，左、右手翻腕，使枪尖自里向外划弧拦枪（图 4）



图 4

要点：翻腕要有"寸"劲，高虚步要稳，汇腕力、臂力、腰力、丹田力，力达枪尖。

②左脚上前一步，成左弓步，左、右手翻腕，枪尖向里划圈，"拿"枪。（图 5）

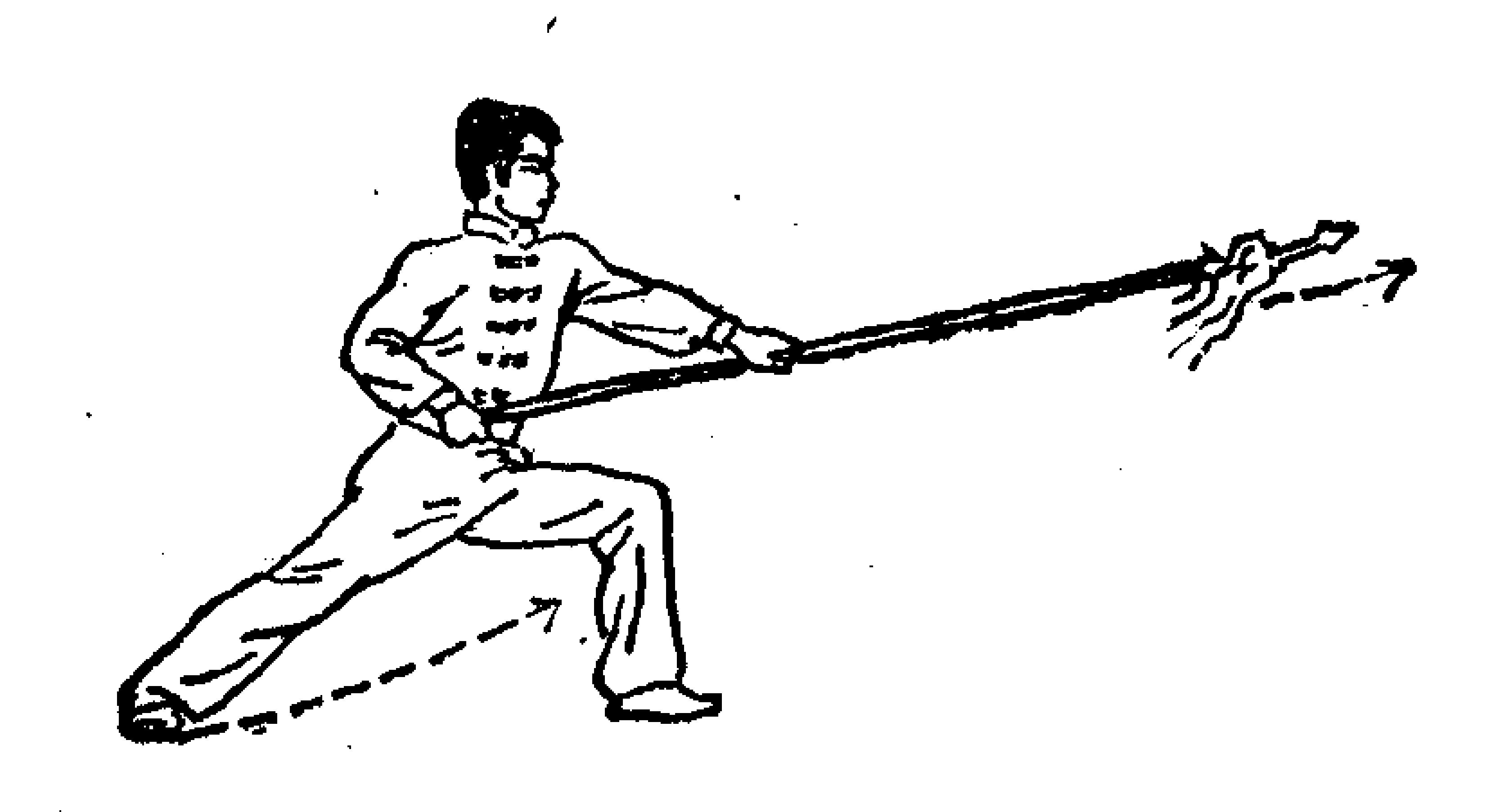


图 5



要点：左、右手向里翻腕时，要有"寸"劲，臂力、腕力、腰力贯通一气、力达枪尖。

③重心前移至左脚，右脚上前用脚面扣住左膝弯处，左腿半蹲，同时右手用力向前平扎枪，右臂伸直，左手滑至枪把端。枪与肩平。（图 6）

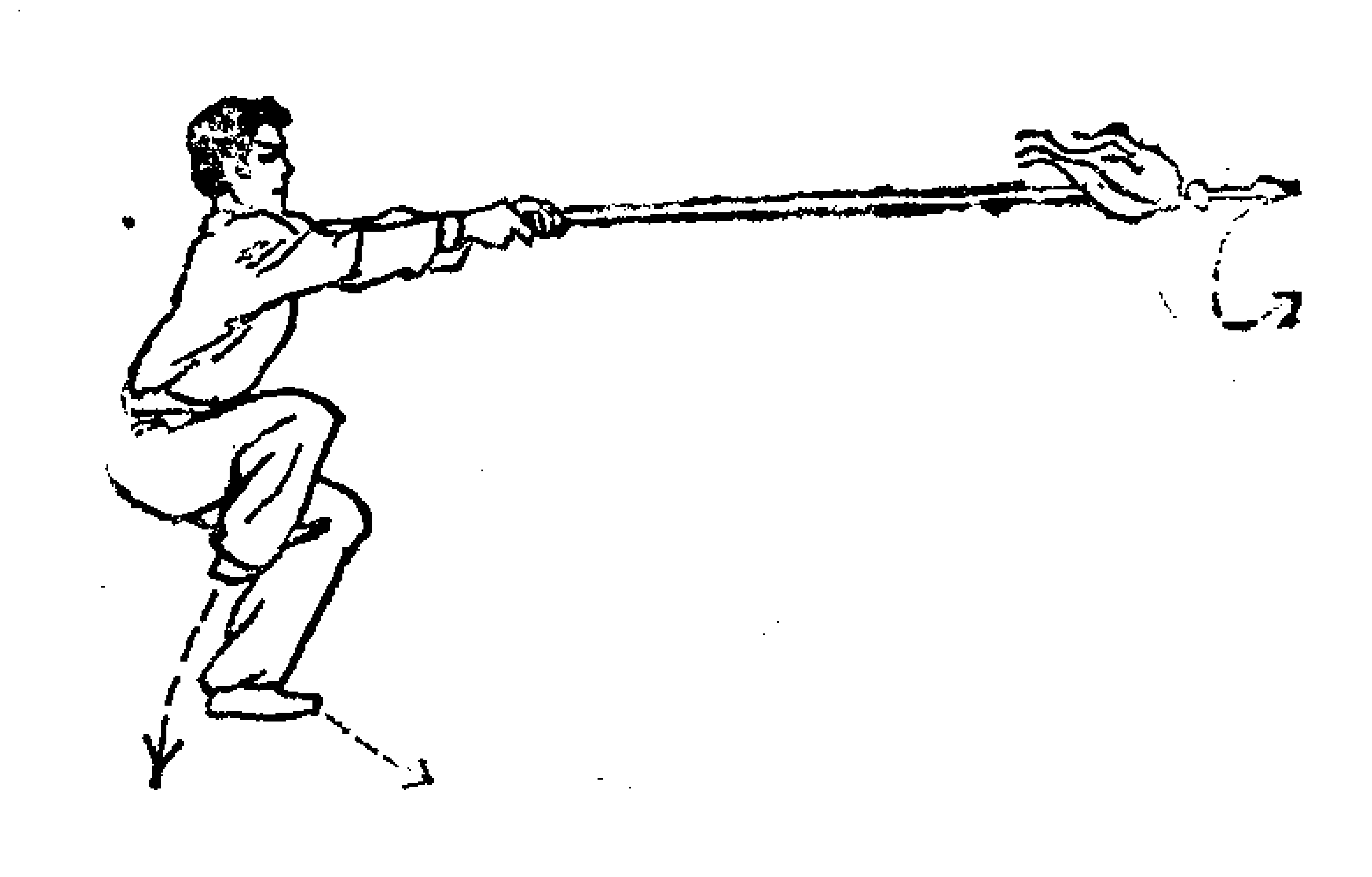


图 6

要点：向前送枪、扣膝、要同时完成，要保持平衡，送枪要使"寸"劲，要力达枪尖，扣膝要快、要稳。

2. 乌龙摆尾左右防

①右脚向右侧后撤半步，左脚跟着向右侧上半步，成左高虚步，同时右手往后抽枪，左手直臂前滑，边抽枪左手边翻腕，使枪尖自左向下、向右划圈，待与肩平时，两手用力向右崩枪（图 7）

要点：崩枪与成高虚步要同时完成，左手翻腕、崩枪要用"寸"劲，以左手为力支点，使用腰劲，腕力，臂力等，力达枪尖。

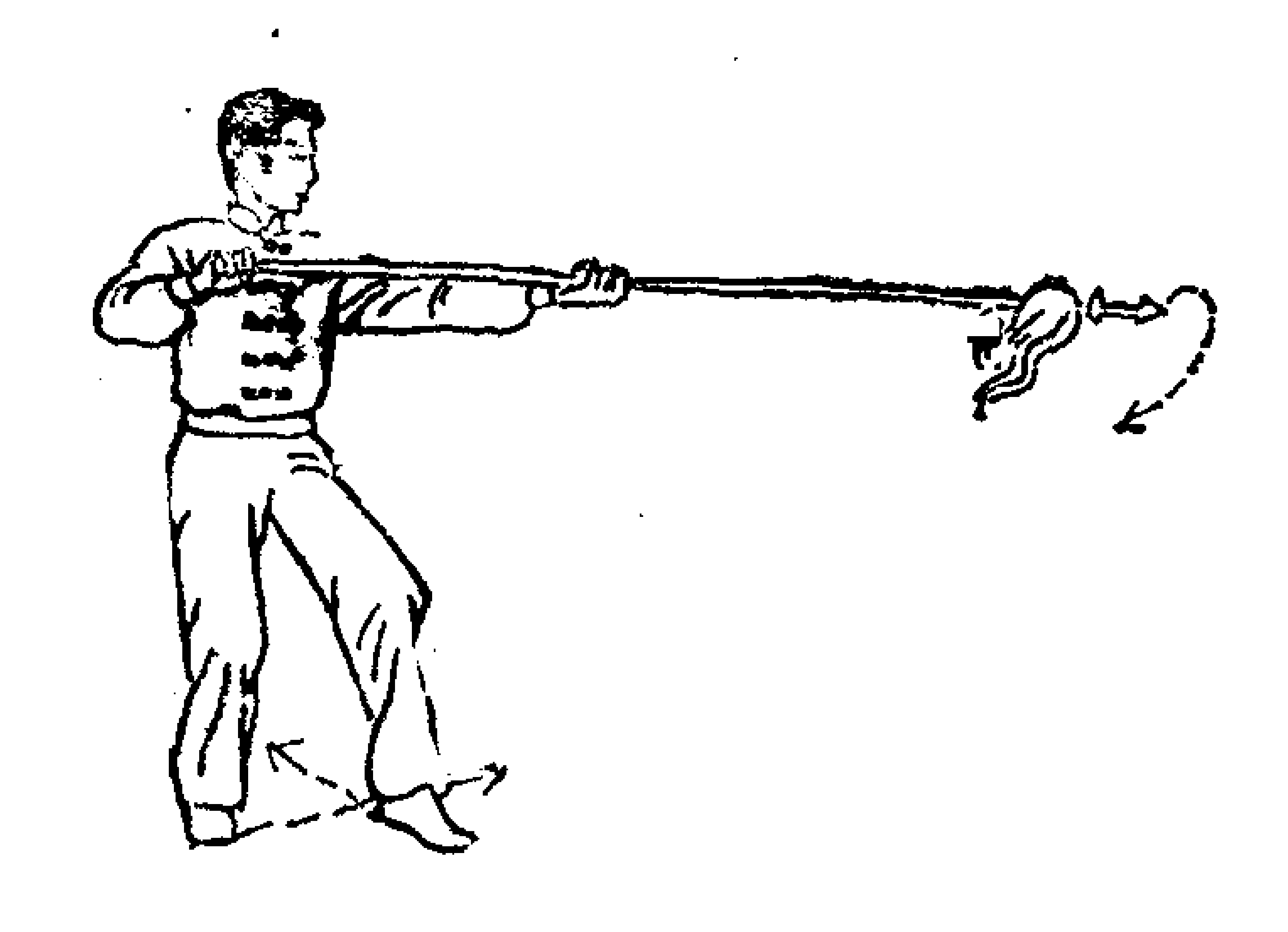


图 7

②左脚向左侧后迈半步，右脚跟上至左脚前，成右高虚步，同时以左手为轴，右手握把端走小圈，使枪尖走大圈，然后左手翻腕用力外崩枪，枪与肩平，右手握把端至左腋下。（图 8）

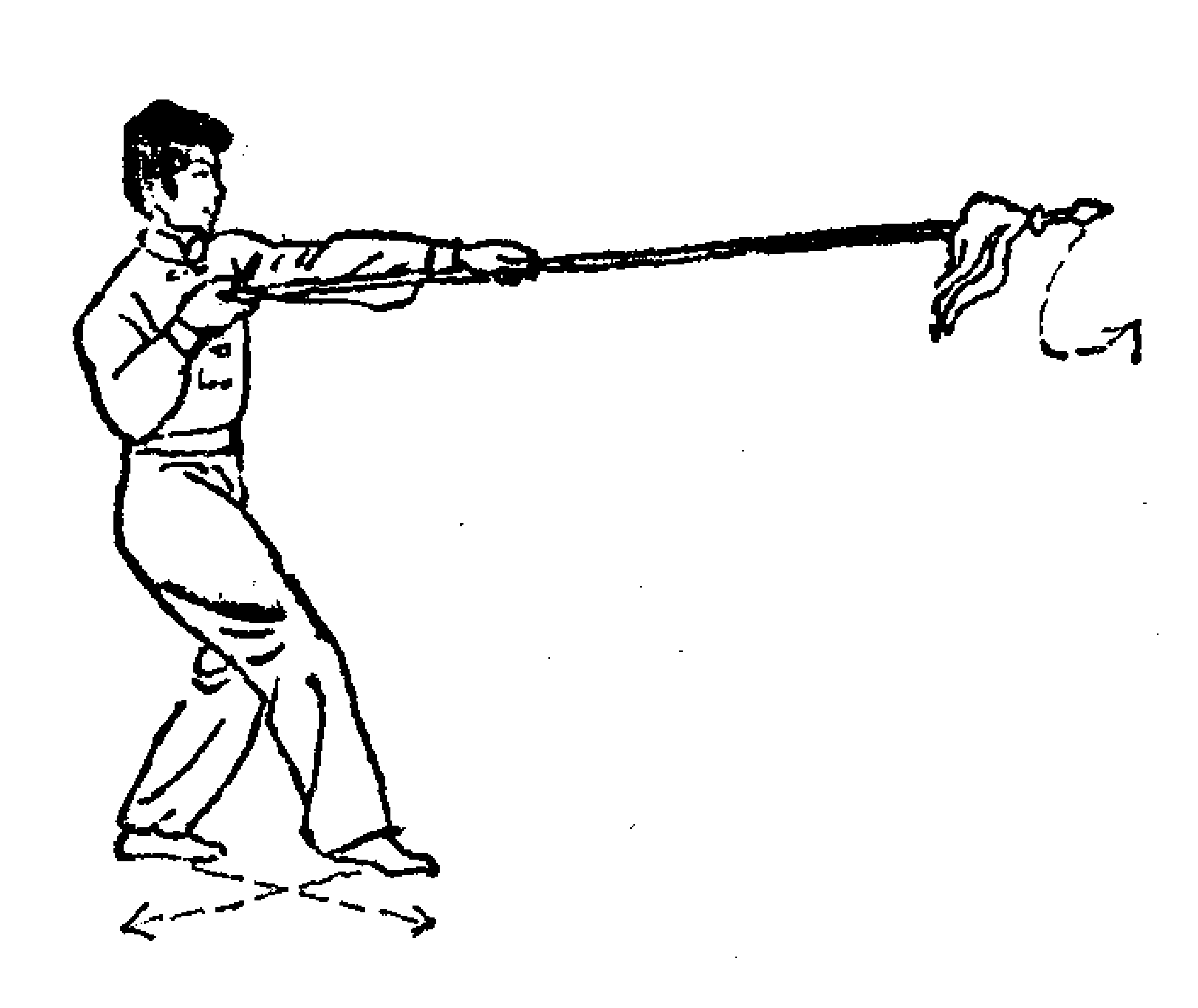


图 8

要点：向外崩枪全靠左手左臂力量，要注意重心稳定。

③右脚向右侧上一步，左脚跟上右脚前，成左高虚步，左手向上翻腕，枪尖走大圈向外崩枪，枪与肩平。（图 9）

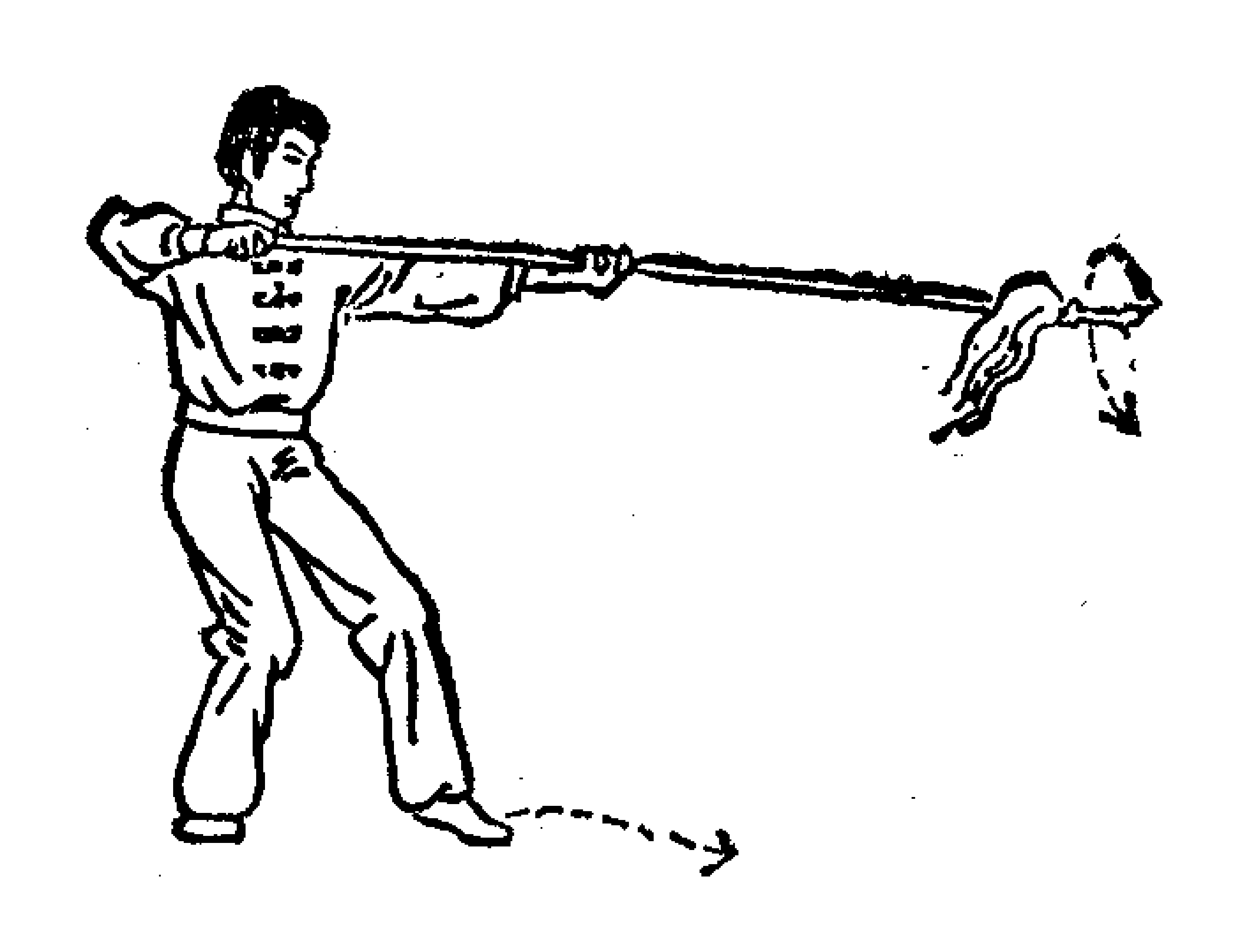


图 9

要点：崩枪与成高虚步同时完成，左手翻腕崩枪要用“寸”劲，高虚步要稳。

3. 狮子摇头取下方

①左脚上前半步，同时右手收至腰部，左手向里翻腕向下压枪。（图10）

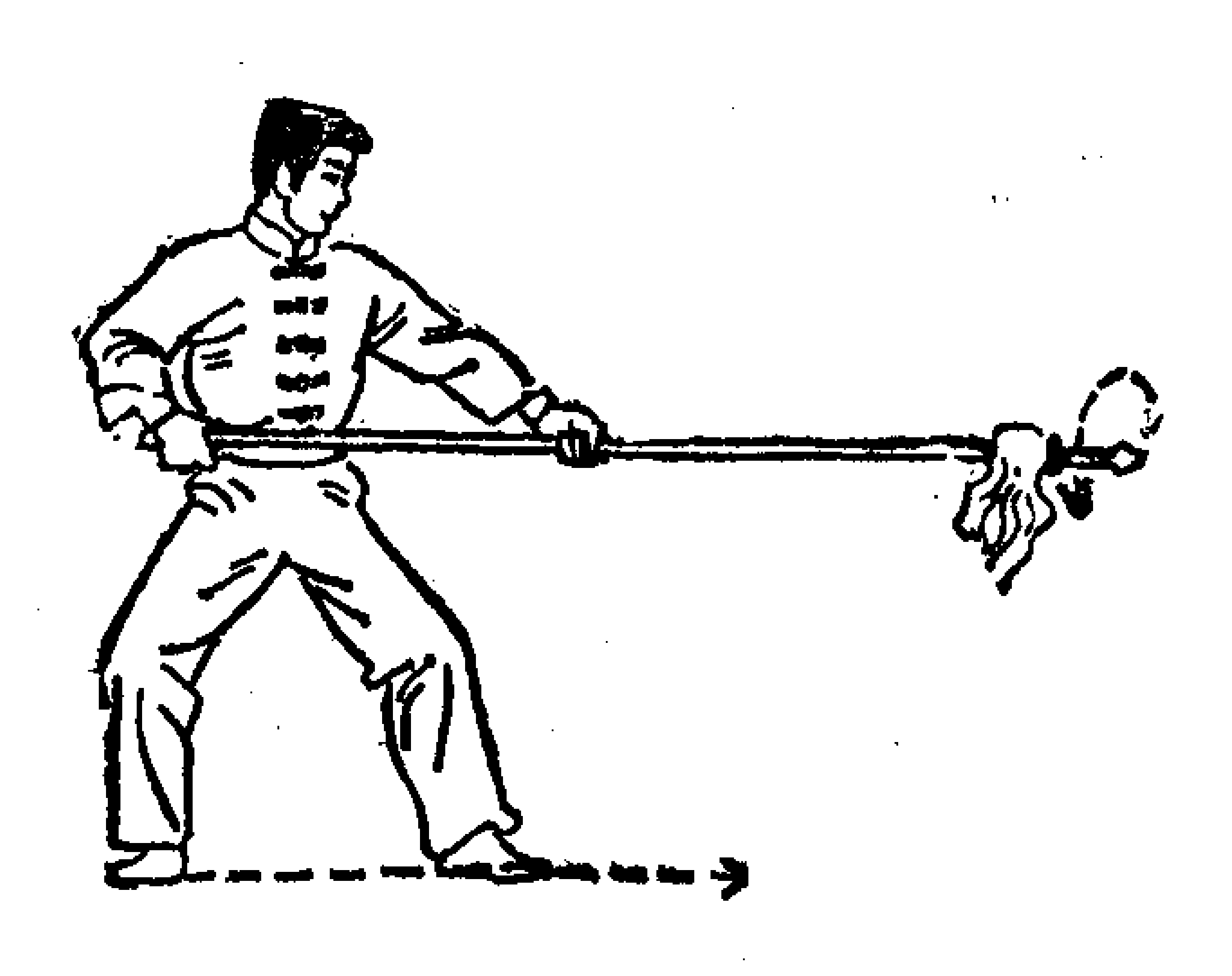


图 10

要点：上左步时重心前移，翻腕压枪要用“寸”劲，左臂直，枪尖略低，目视枪尖。



②右脚上步至左脚前，两腿弯屈，左膝于右膝下，右脚尖外展，后脚前掌着地成盖步，左、右手翻腕，自里向外“拦”枪，目视枪尖。（图 11）

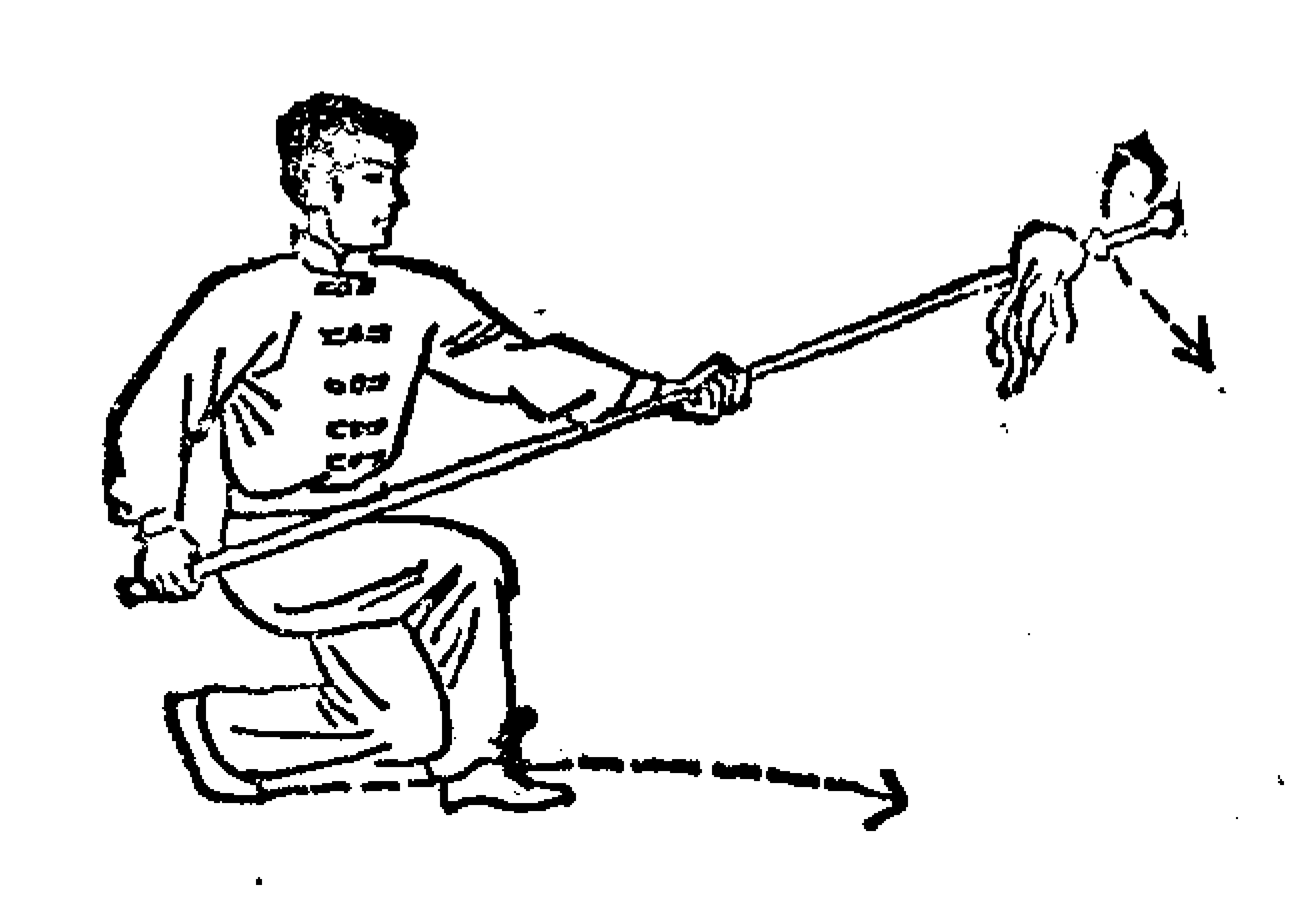


图　11

要点：成盖步与拦枪要同时完成，盖步要稳。

③上左脚变左弓步，左、右手自外向里翻腕，“拿”枪。（图 12）

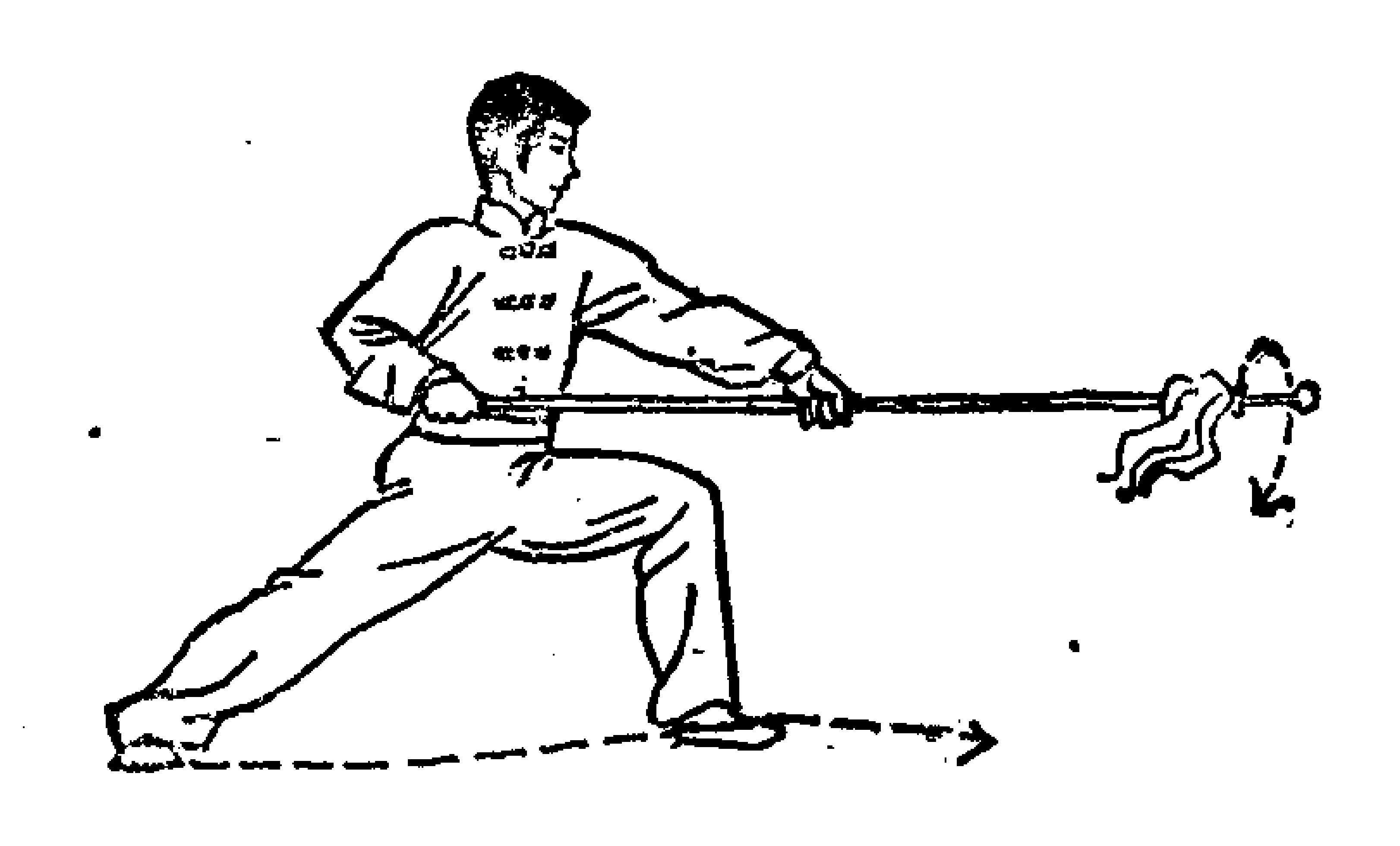


图　12

要点：上步变弓步与“拿”枪同时完成。

④右脚上步至左脚前，成盖步，左、右手翻腕，自里向



外拦枪，目视枪尖。（图 13）

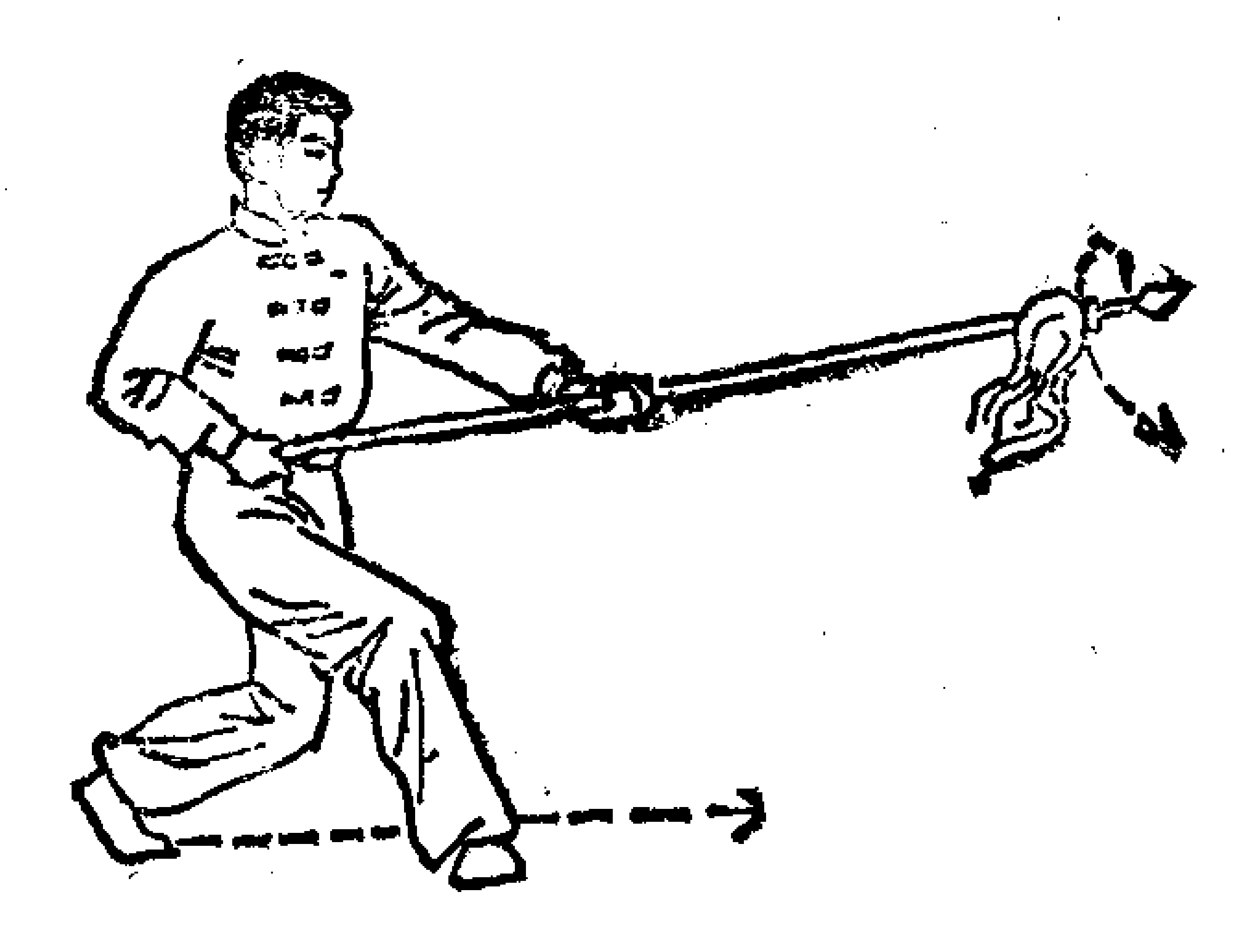


图 13

要点：成盖步与拦枪同时完成，盖步要稳。

⑤上左脚一大步成左弓步，左、右手翻腕，自外向里向下压枪（图 14）

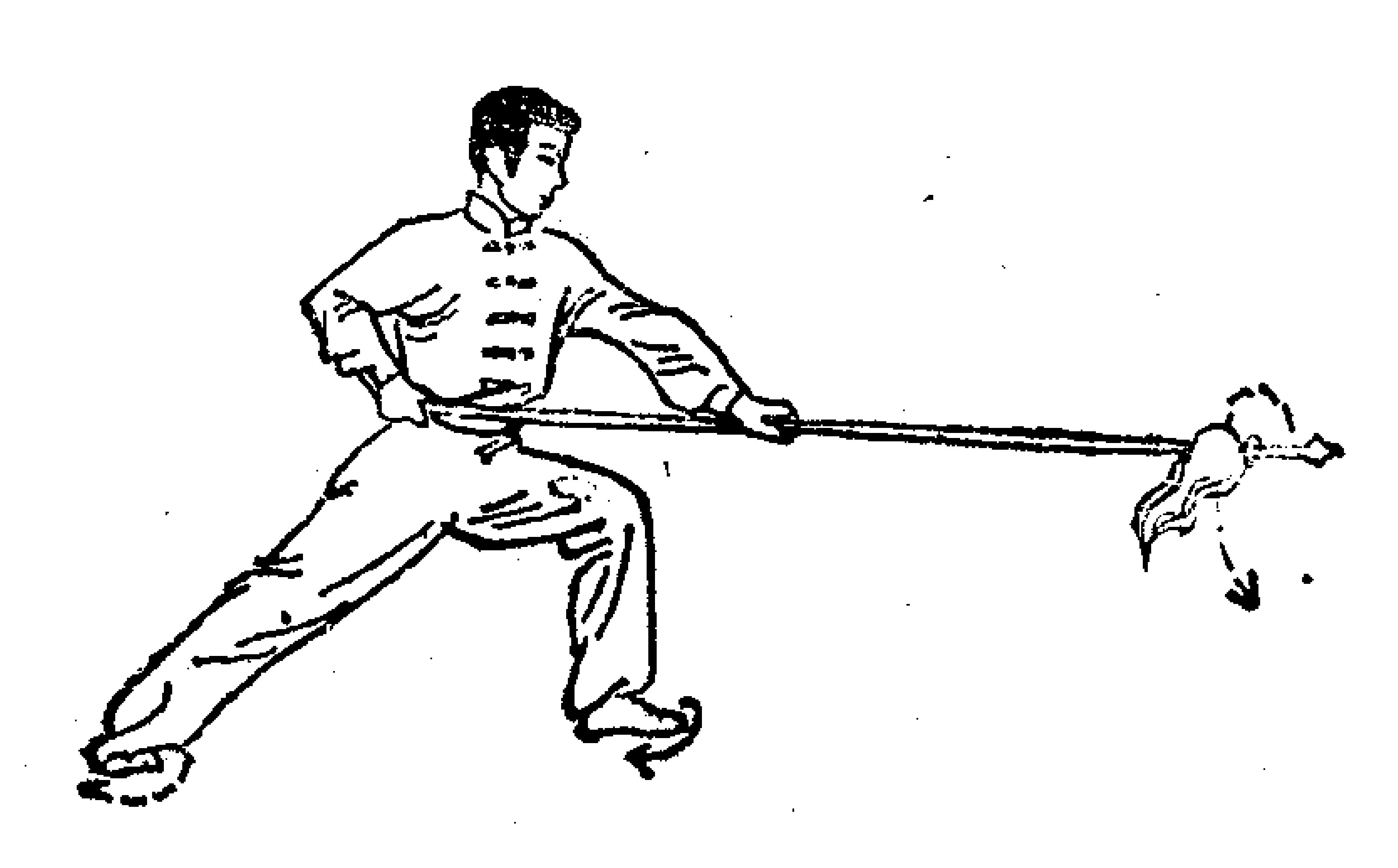


图 14

要点：成弓步与压枪同时完成。

⑥身体向后转，变成右弓步，枪抬起然后再压枪，右肘抬起，左臂伸直枪向后斜下靠胸左侧，头向后，目视枪尖。（图 15）



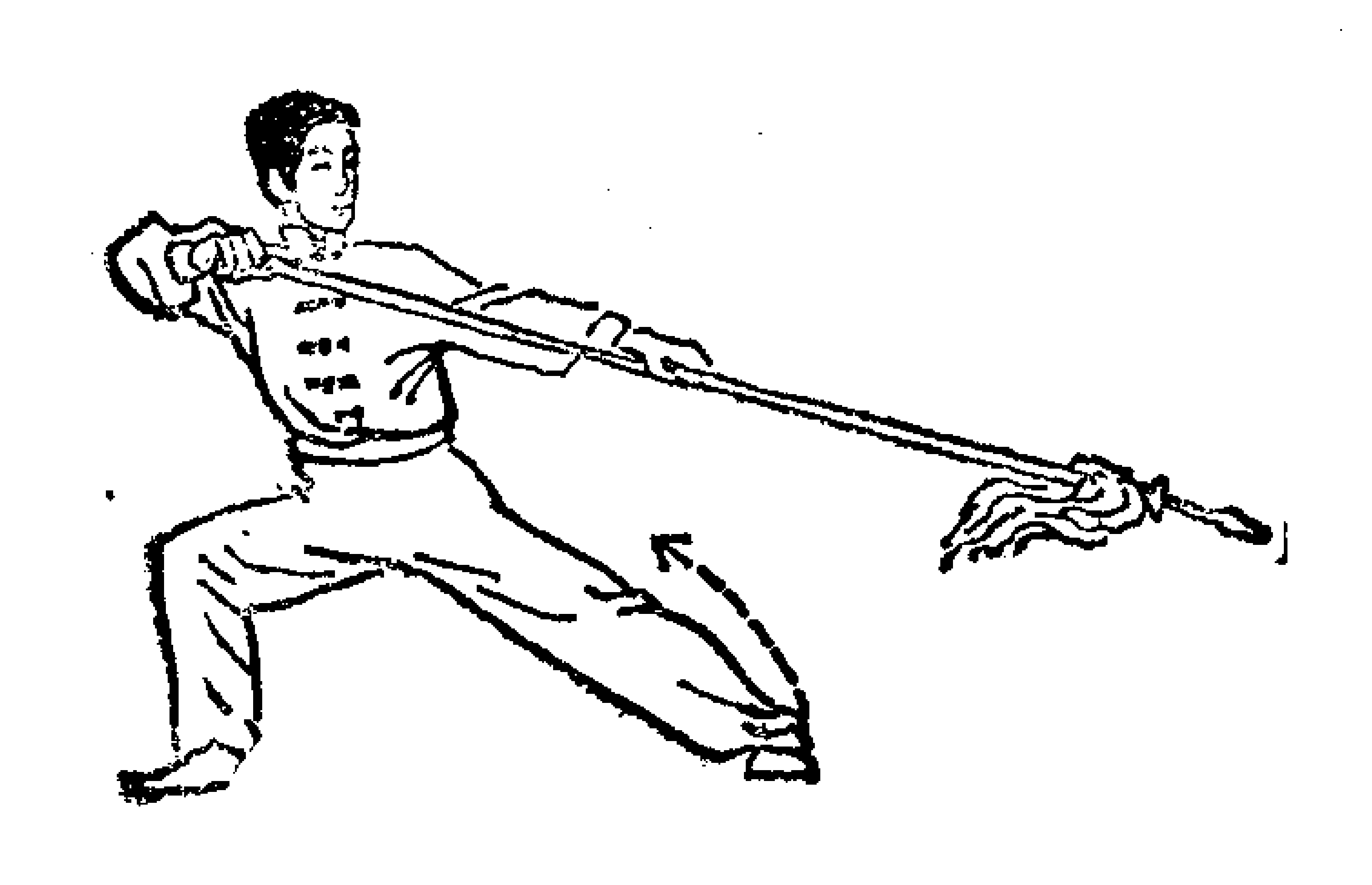


图 15

要点：转身压枪、转头同时进行。

4. 回身行步两分张

①重心前移，身体稍前倾，当重心移至右腿时，左脚蹬地抬起，脚掌向上，枪位置不动。（图 16）

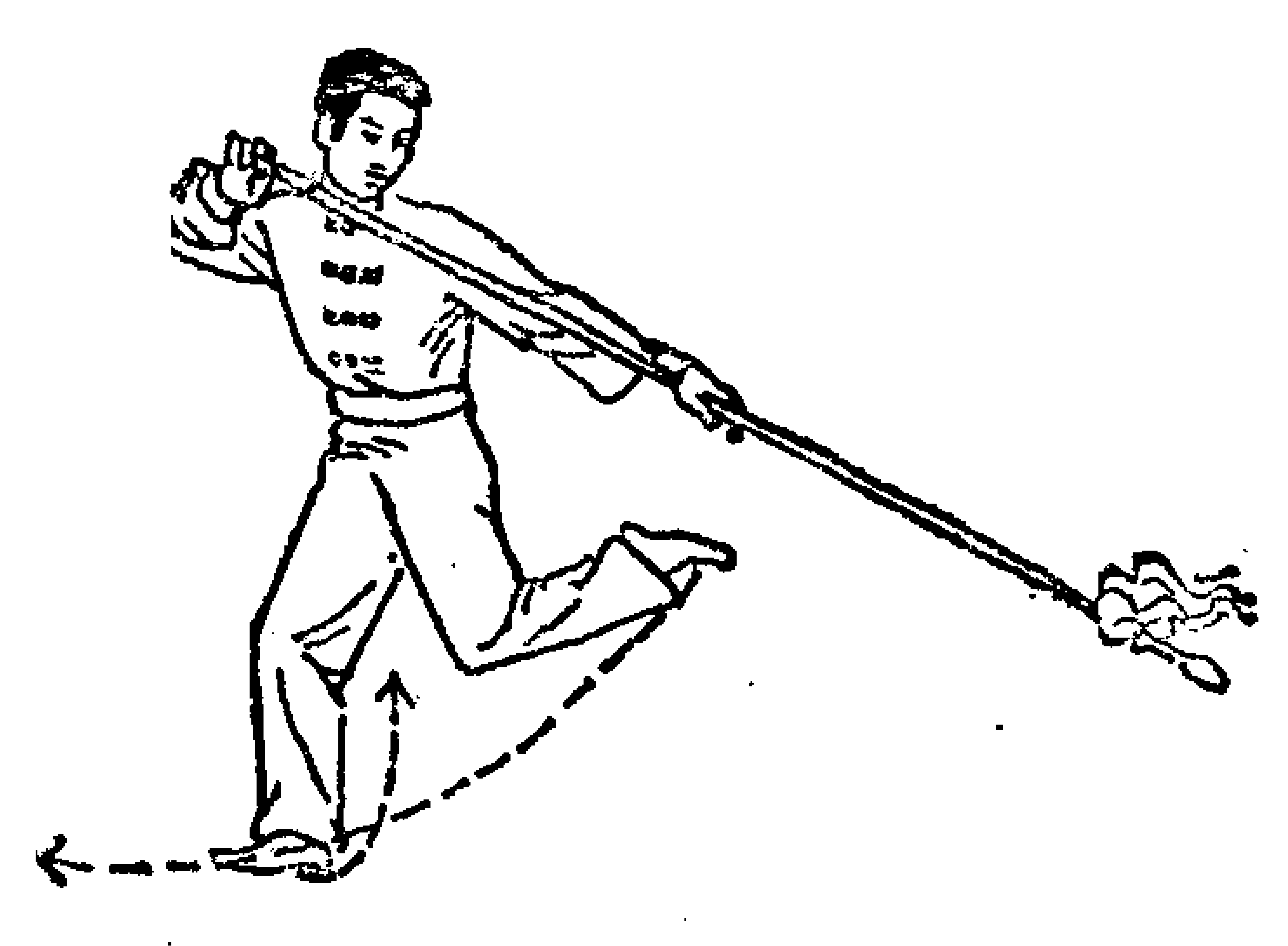


图 16

要点：身体前倾与左脚蹬地同时进行，蹬地时用前脚掌"寸"劲，身体要保持平衡。

②左脚落右脚前，重心在左腿，右脚前掌蹬地抬起脚掌

向上。（图 17）



图 17

要点：蹬地时用寸劲，保持平衡。

③右脚落左脚前，重心移至右腿，左脚蹬地，脚掌向上。（图 18）

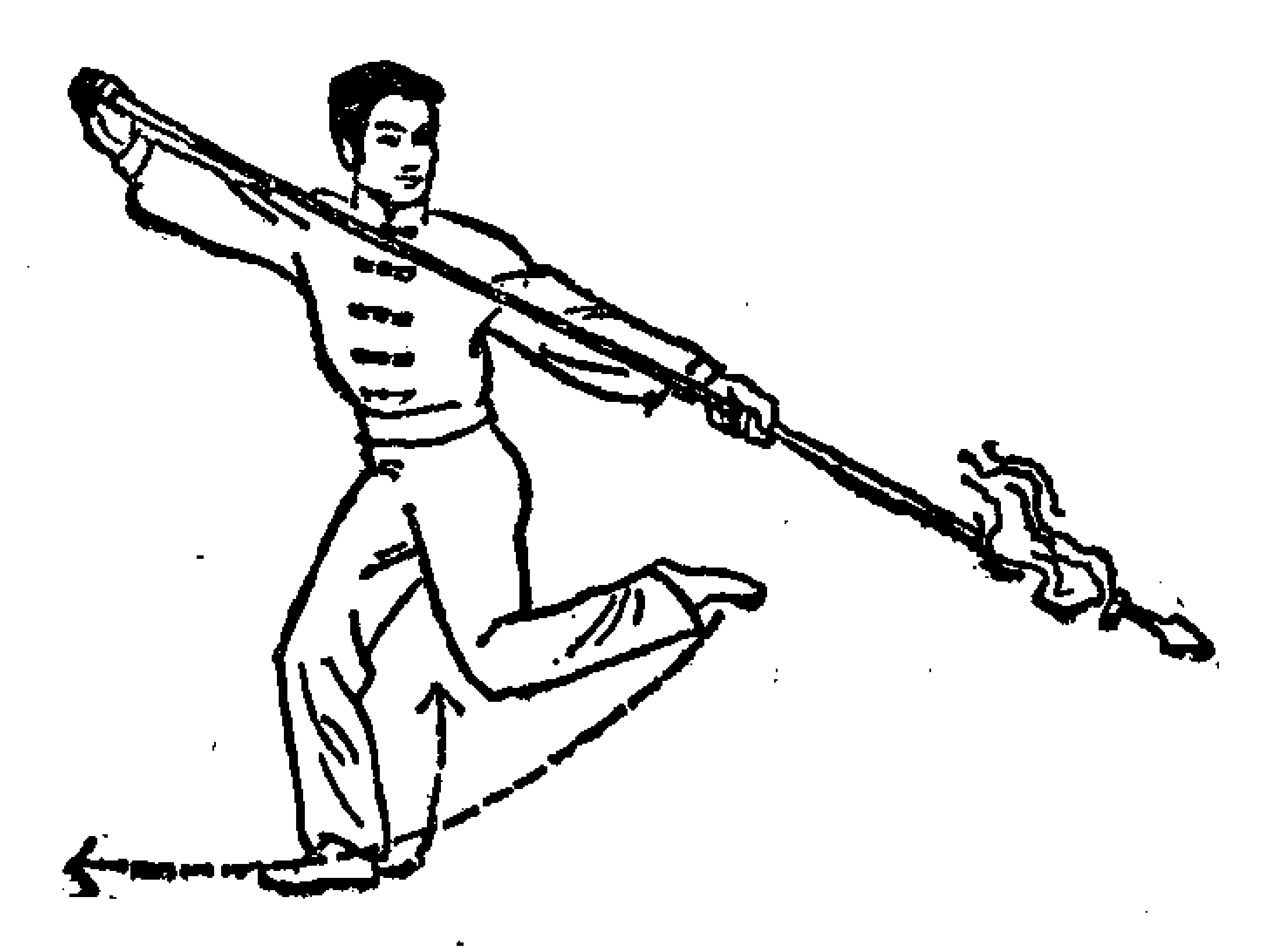


图 18

要点：蹬地时用“寸”劲，保持平衡。

④左脚落前，右脚蹬地脚掌向上。（图 19）

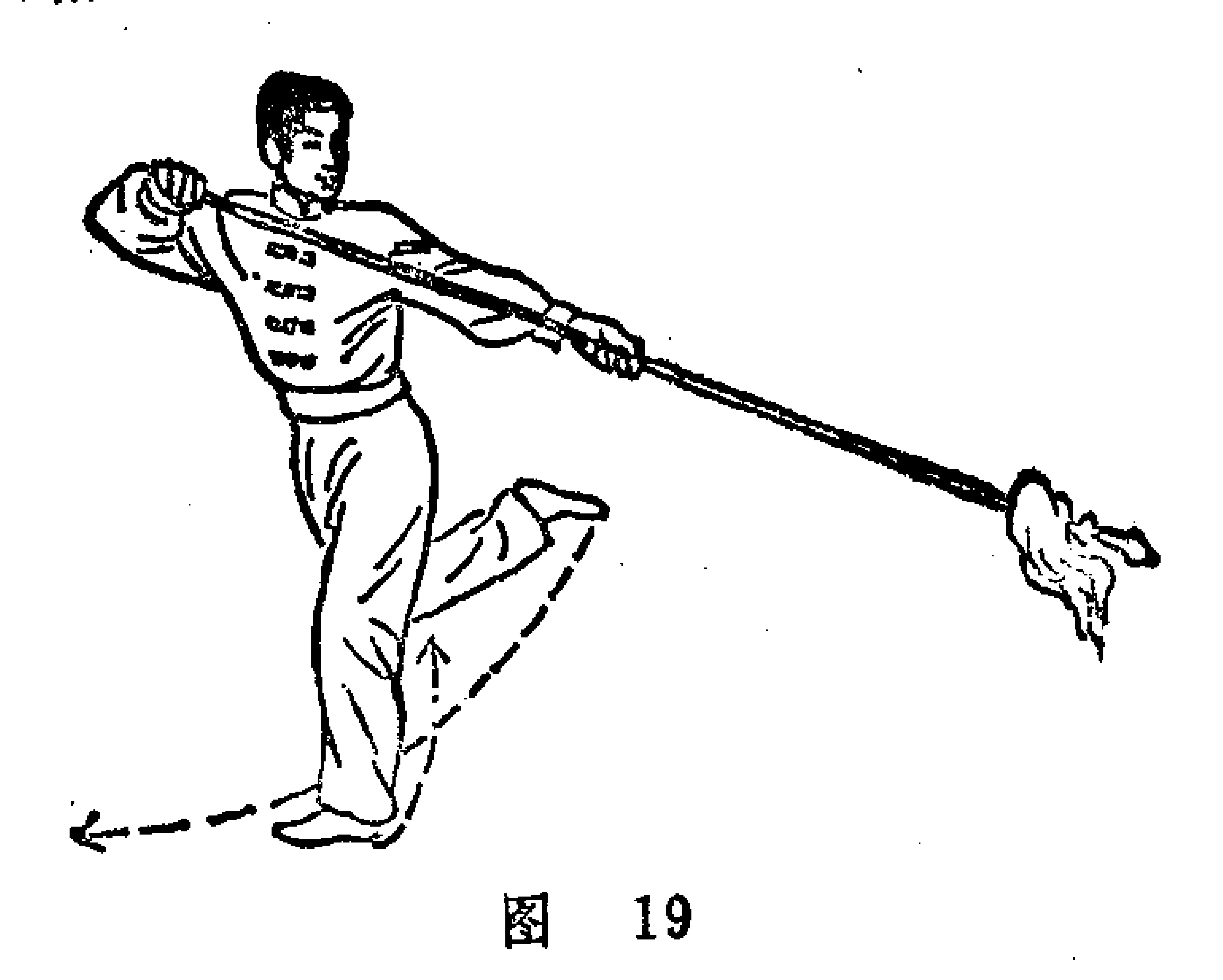


图 19

要点：蹬地时用“寸”劲，保持平衡。

⑤右脚落前，左脚蹬地，脚掌向上。（图 20）

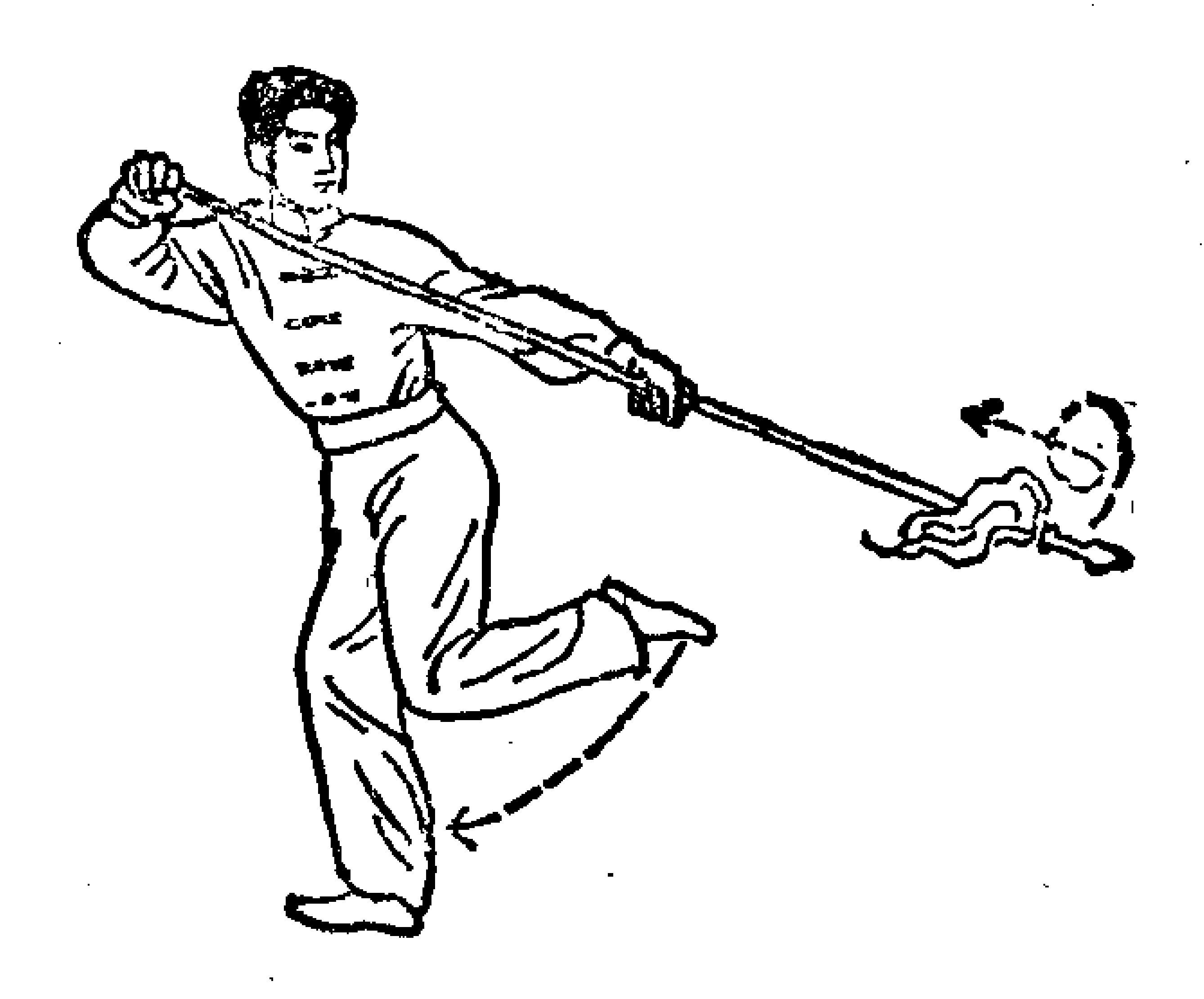


图 20

要点：蹬地用寸劲，保持平衡。

⑥向后猛转身，左脚落于左侧一大步，成左弓步，左手自里向外划圈、崩枪，右手握把端置左腋下。（图 21）



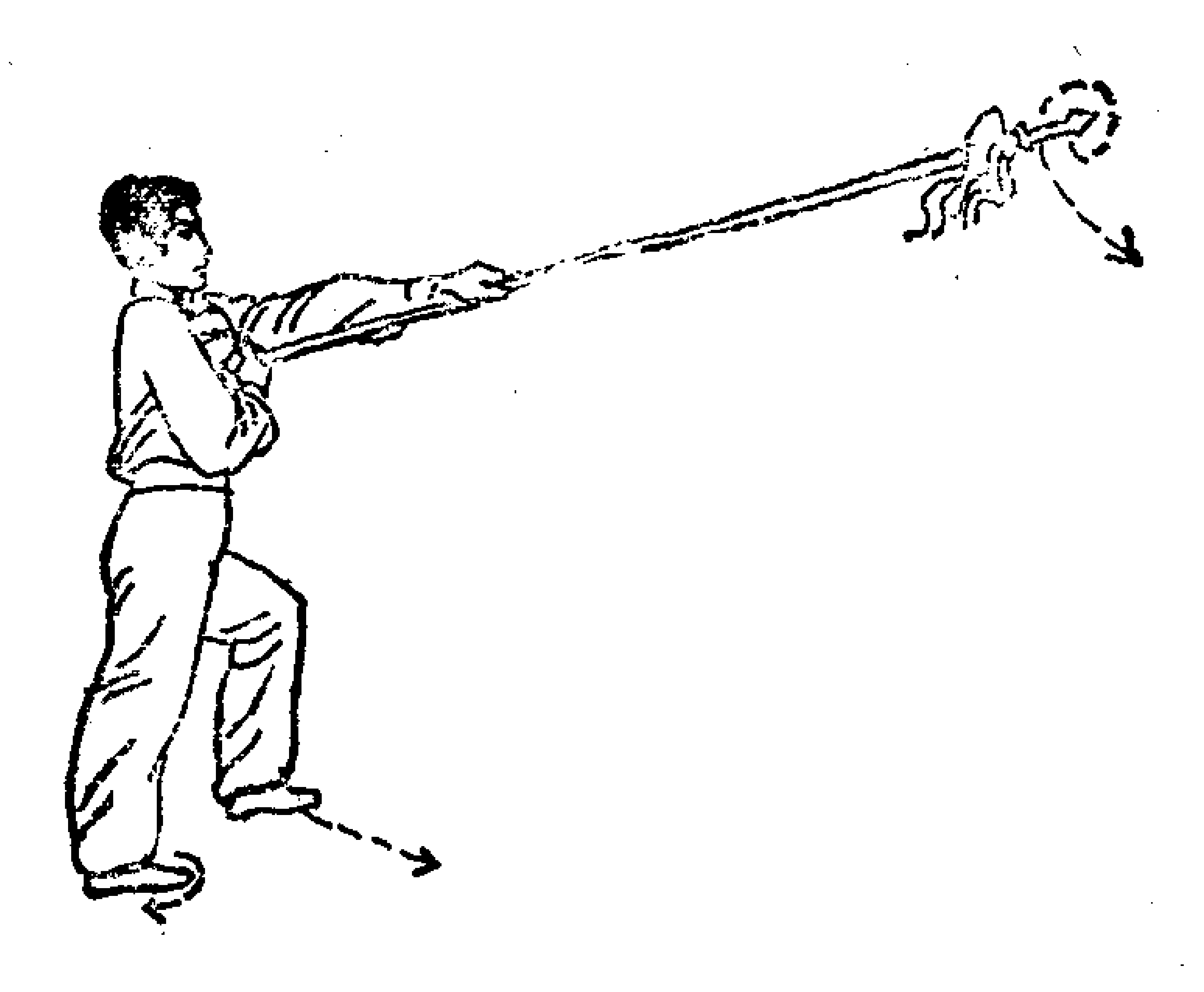


图 21

要点：转身要利索，落左脚要稳要准，成弓步与崩枪要同时完成。

⑦右脚向右上一步，左脚跟上，脚尖点地，两腿微屈，成丁步，左手向上翻腕，枪尖走大圈把端走小圈，向外崩枪，枪与肩平。（图 22）

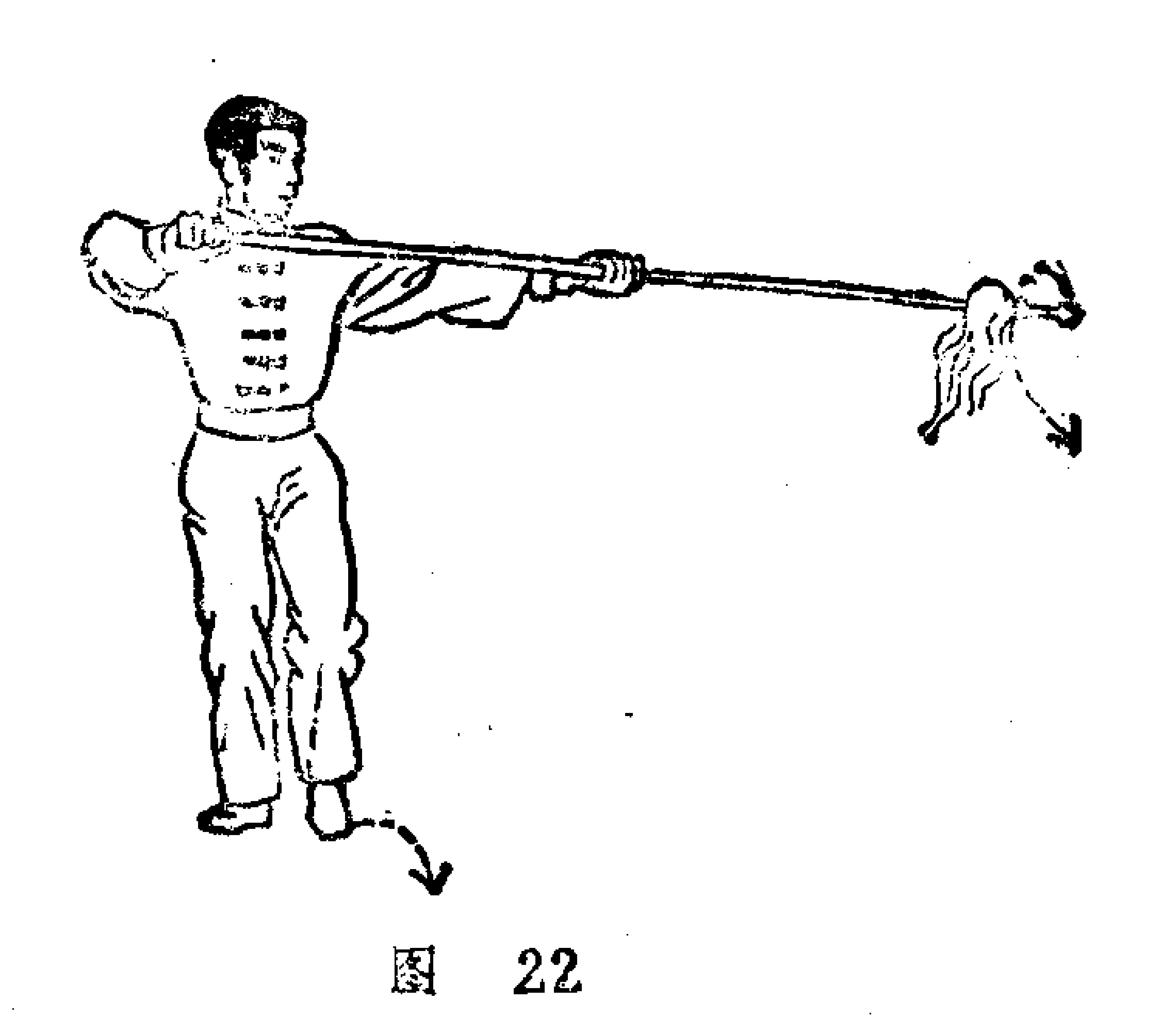


图 22



要点：右脚上步与枪尖走大圈同时进行，左脚跟上，成丁步与向外崩枪同时完成，丁步要稳。



图 23

5. 三环套月向下刺

①左脚向体前上一步，成左前弓步，枪尖自外向里划圈，左臂用力向侧前下压枪。目视枪尖，身体稍向左前倾。（图 23）

要点：成弓步与压枪同时完成，压枪除左臂用力外，还要借腰力和上步时的惯性，力达枪尖。

②左脚向左侧上一步，成左高虚步、枪尖自外向里划弧、左、右手翻腕，向里拿枪。目视枪尖。（图 24）

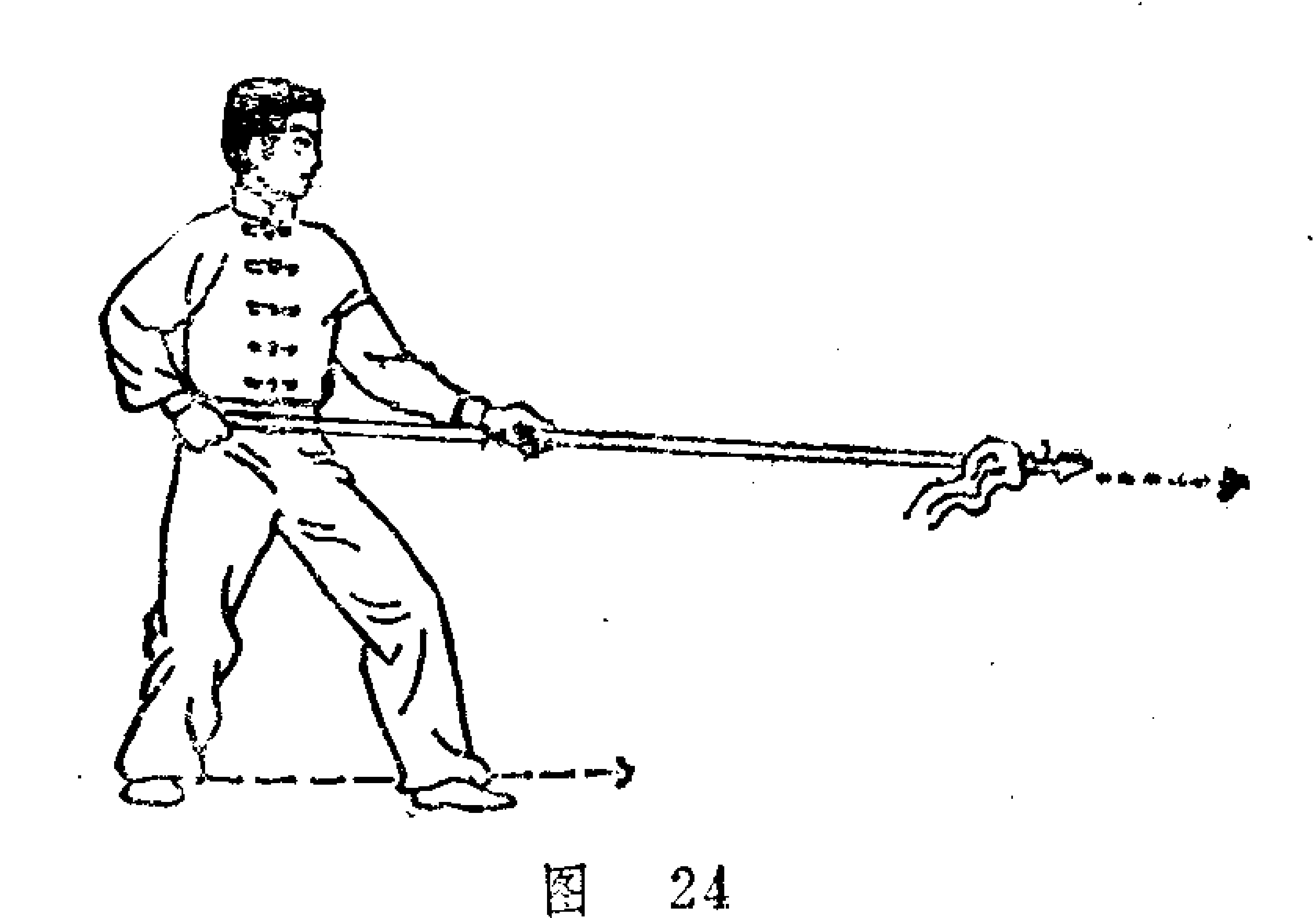


图 24

要点：向侧上步变高虚步要稳，走枪幅度较大，走枪过



程中完成拿枪。

③右脚上步，插到左腿后，重心下落，成插步，同时右手用力向前下方送枪——扎枪，左手顺杆至把端于右手前，两臂均直，目视枪尖。（图 25）

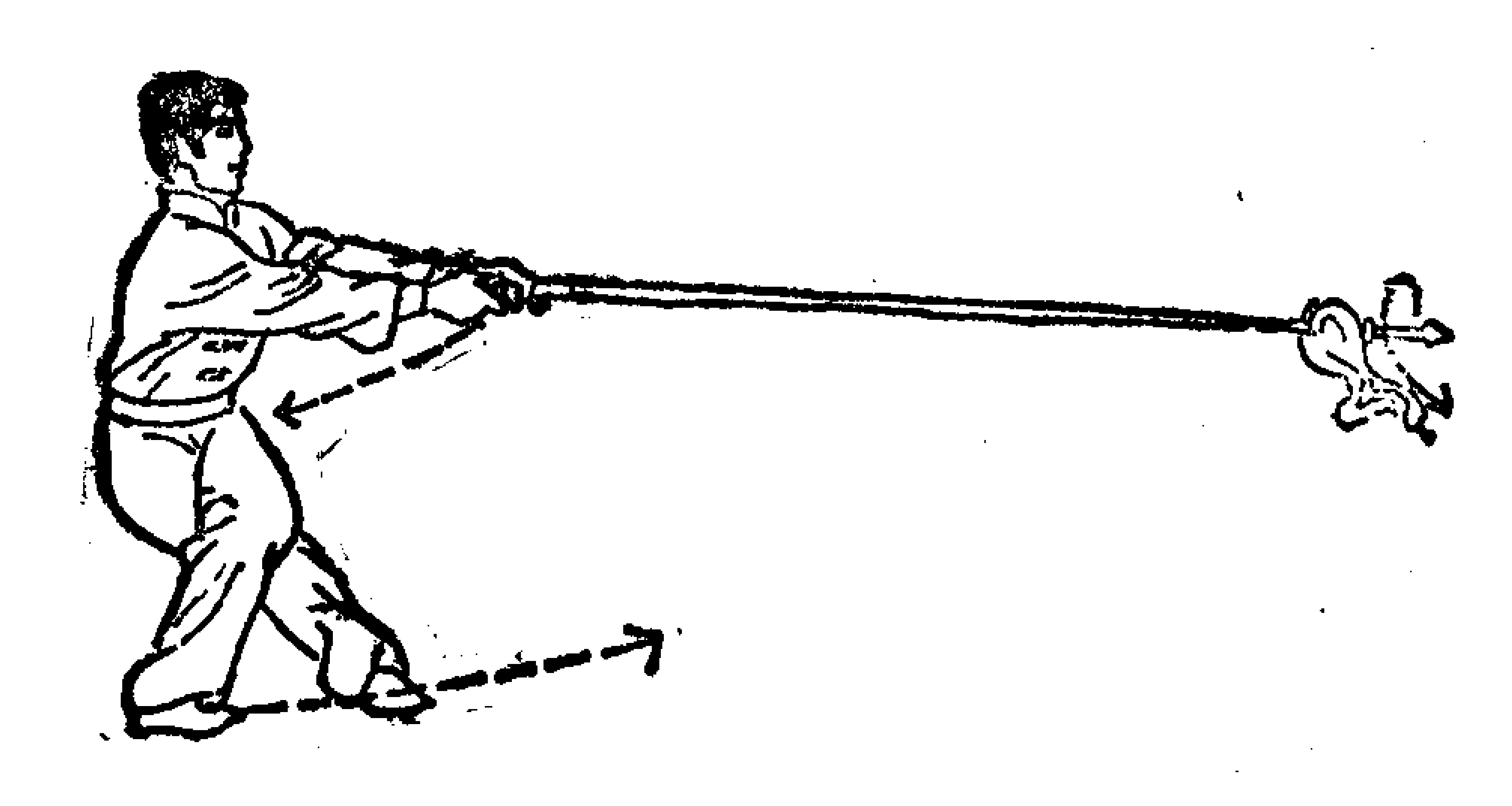


图 25

要点：右脚后插要快、要稳，成插步、重心下落、扎枪要同时完成，注意协调。

④左脚向前上步成左弓步，右手抽枪把端至腰部，左手握枪中段，在右手抽枪过程中，左手向下翻腕，使枪尖自外向里向下划弧——压枪。（图 26）

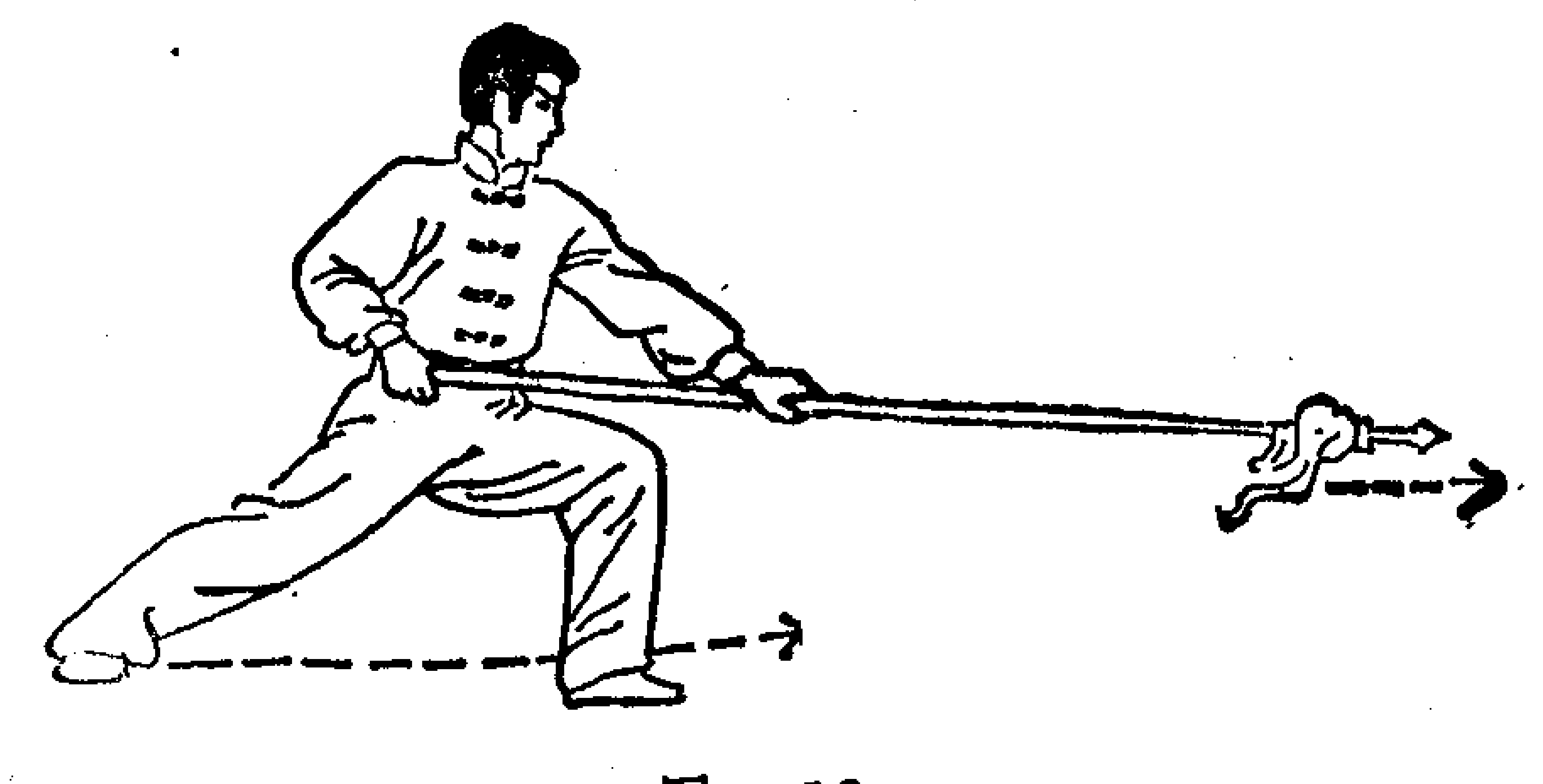


图 26



要点：上步成左弓步与压枪同时完成，左弓步要稳，枪尖略低。

⑤右脚上步，插到左腿后，重心下落，成插步，同时右手用力向前下方送枪，扎枪，左手顺枪杆至把端于右手前，两臂均直，目视枪尖。（图 27）

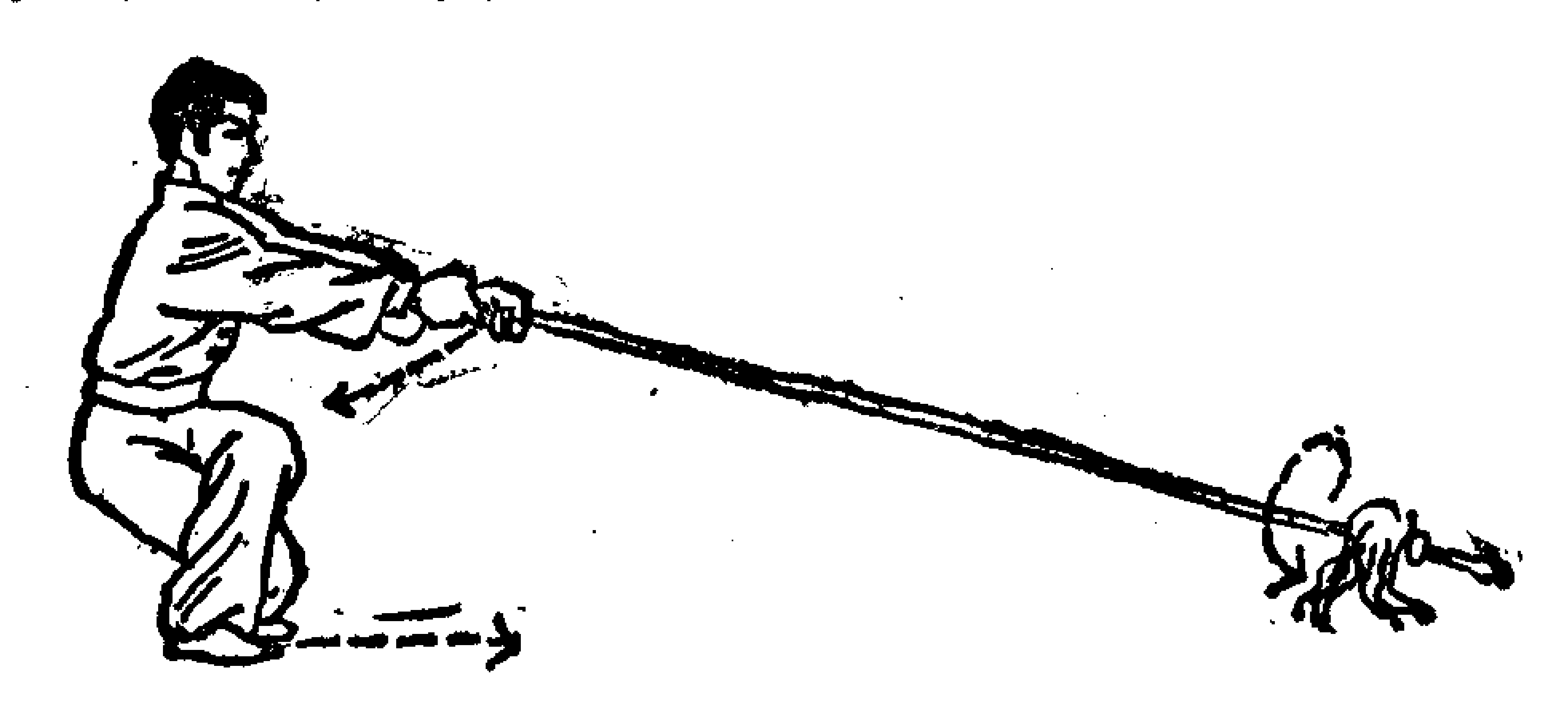


图　27

要点：右脚后插要快，要稳，成插步、重心下落，扎枪要同时完成，注意协调。

⑥左脚上前一步成左弓步，右手往回抽枪把端至腰部，左手握枪中段，在右手抽枪过程中，左手向下翻腕，使枪尖自外向里向下划弧——压枪。（图 28）

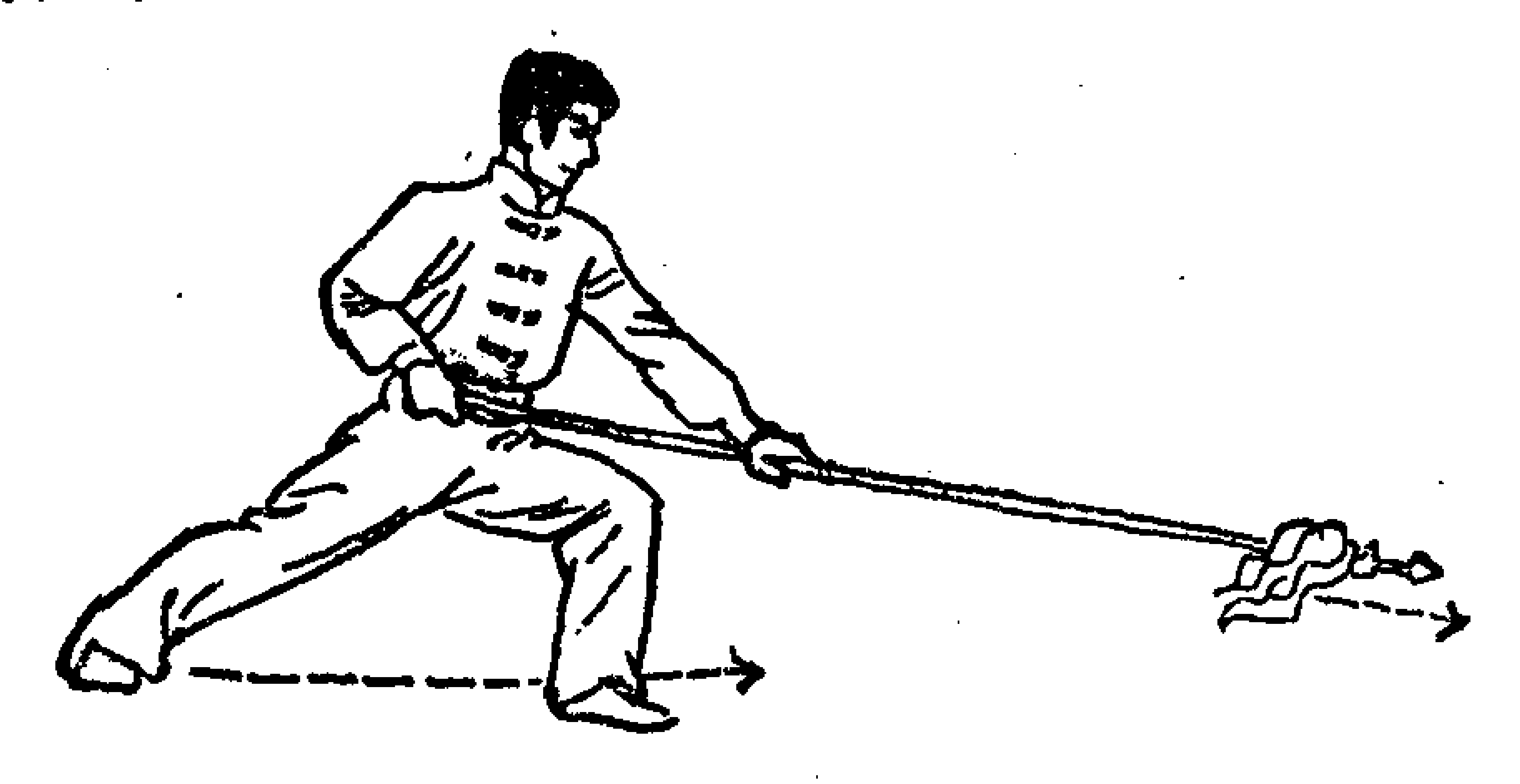


图　28

要点：上步成左弓步与压枪同时完成，左弓步要稳，枪尖略低。

⑦右脚插到左脚后，重心下落，成插步，同时右手用力向前下方送枪，扎枪，左手顺枪杆至把端于右手前，两臂均直，目视枪尖。（图 29）

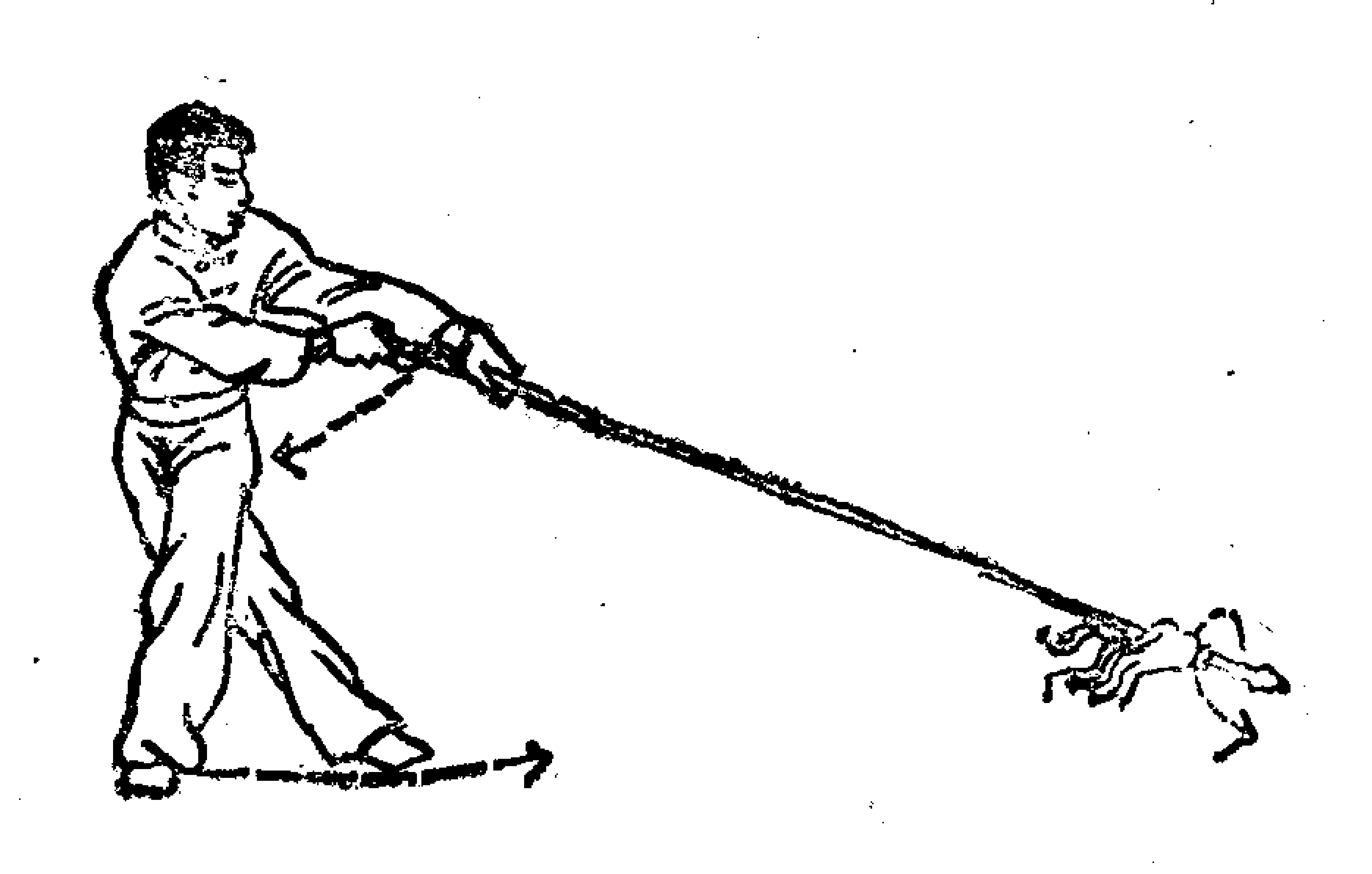


图 29

要点：右脚后插要快，要稳，成插步，重心下落扎枪要同时完成，注意协调。

6. 巨蟒翻身架上枪

①左脚向前一步，成左弓步，右手往后抽枪，左手握中段自外向里翻腕——拿枪。右手至右侧腰部。目视枪尖。（图 30）

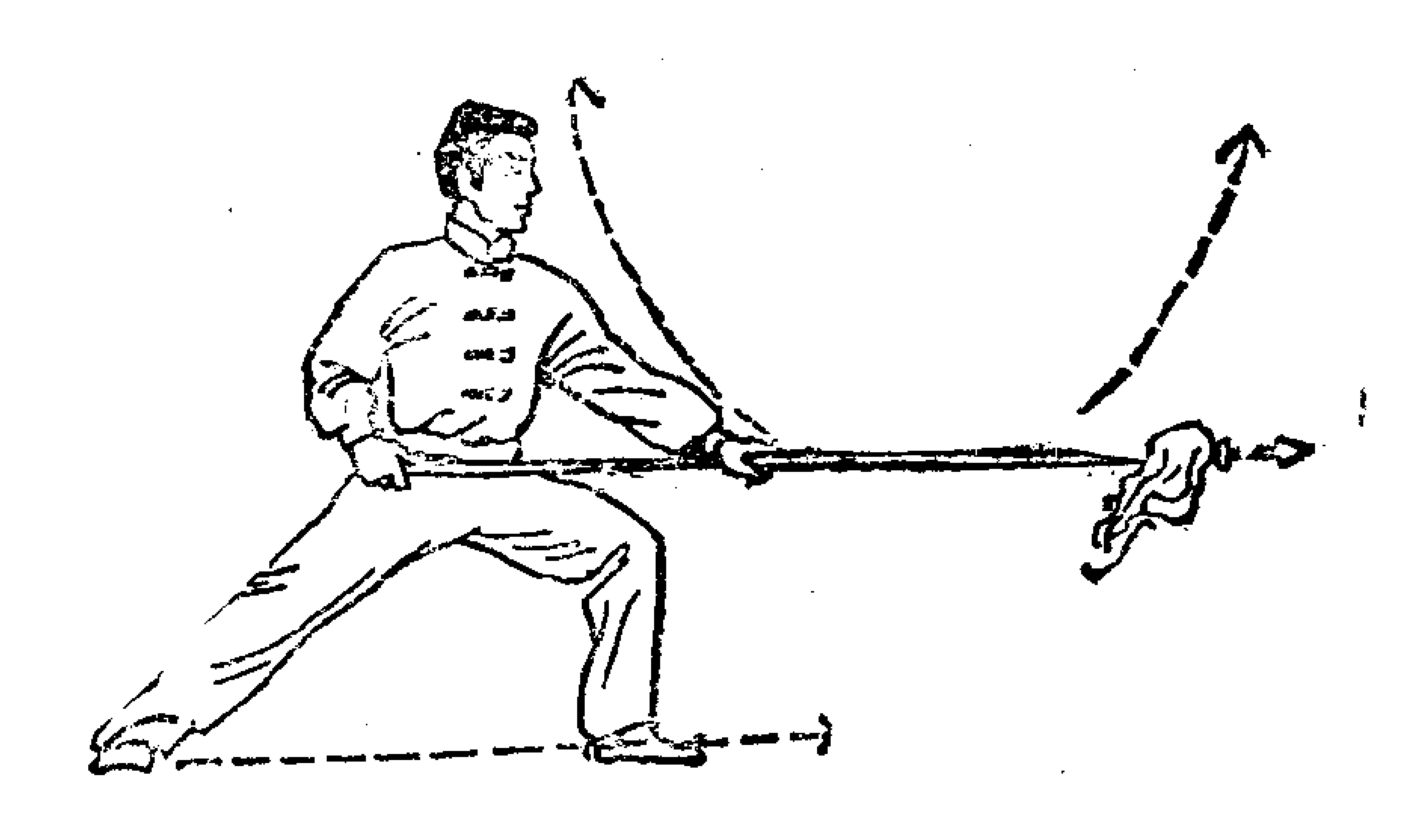


图 30

要点：上步成弓步，抽枪、拿枪同时完成。弓步要稳。

②右脚上前一大步，身体向后转，成左弓步，右手持枪把端向前刺出，略高于肩，左手脱把后上架头上，目视枪尖。（图 31）

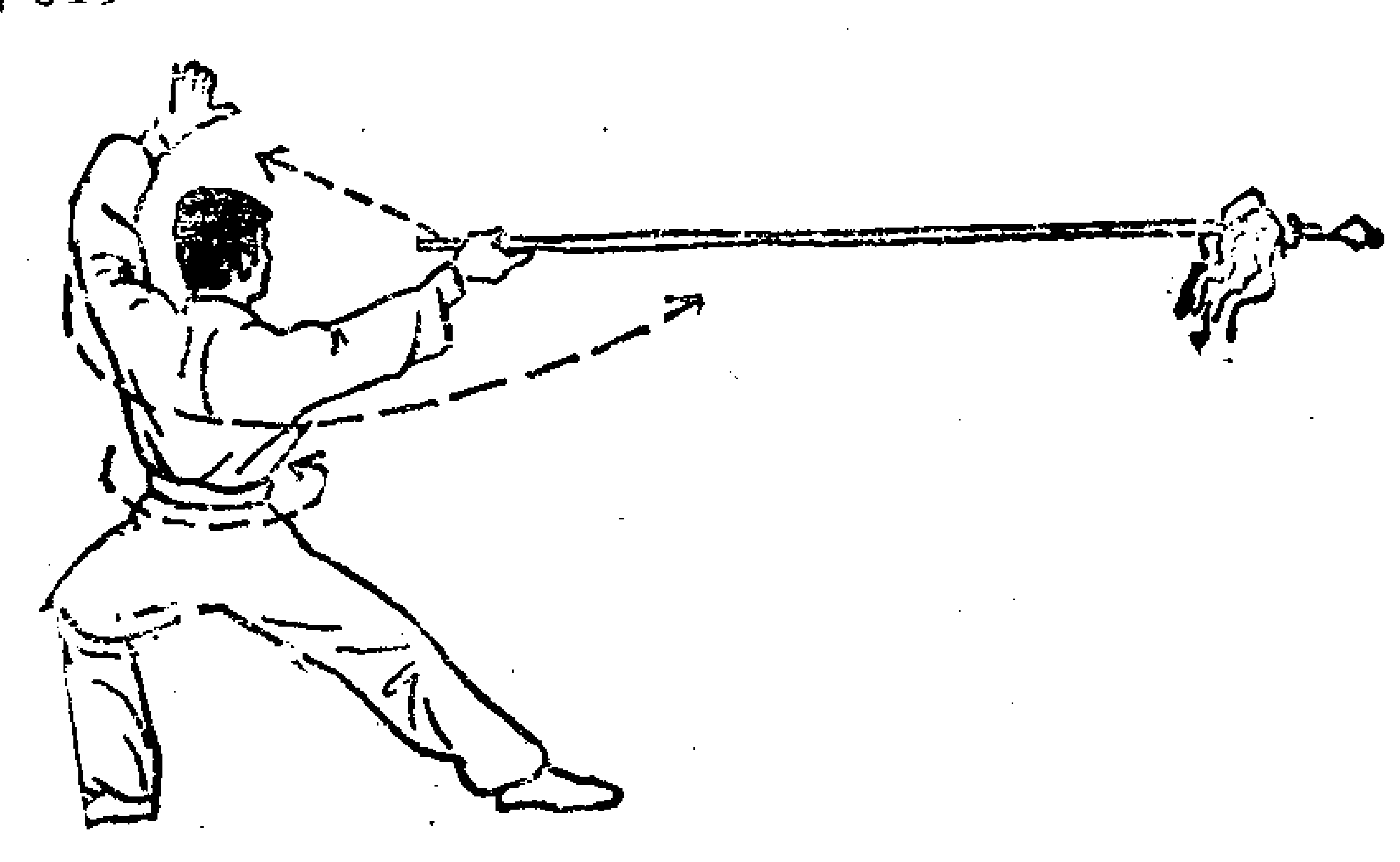


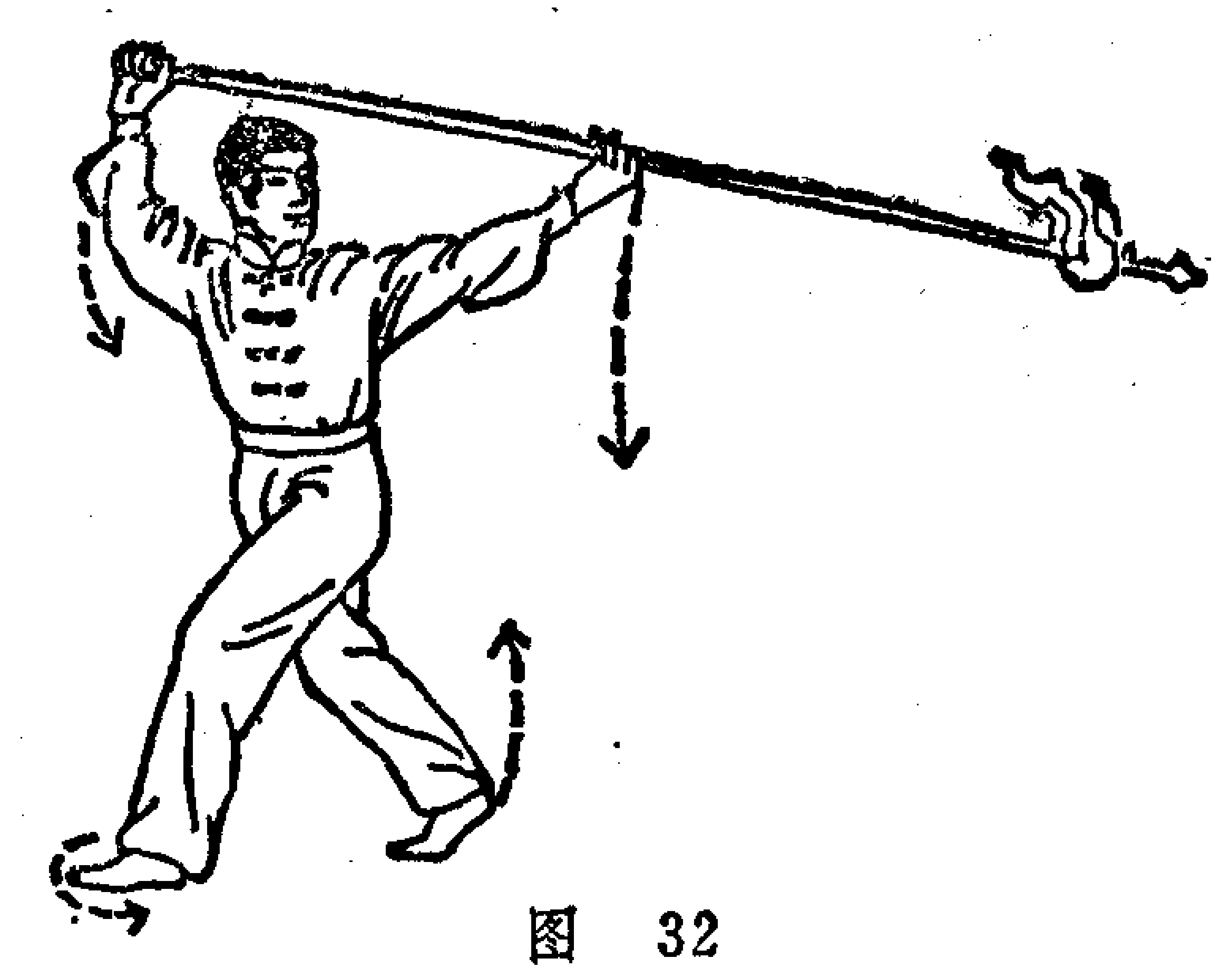
图 31

要点：上步转身要迅速，成弓步、刺枪，架掌要同时完成。右手握把端要有力，不要脱手。

③身体向左转，前脚尖外展，后脚掌着地成插步，右手



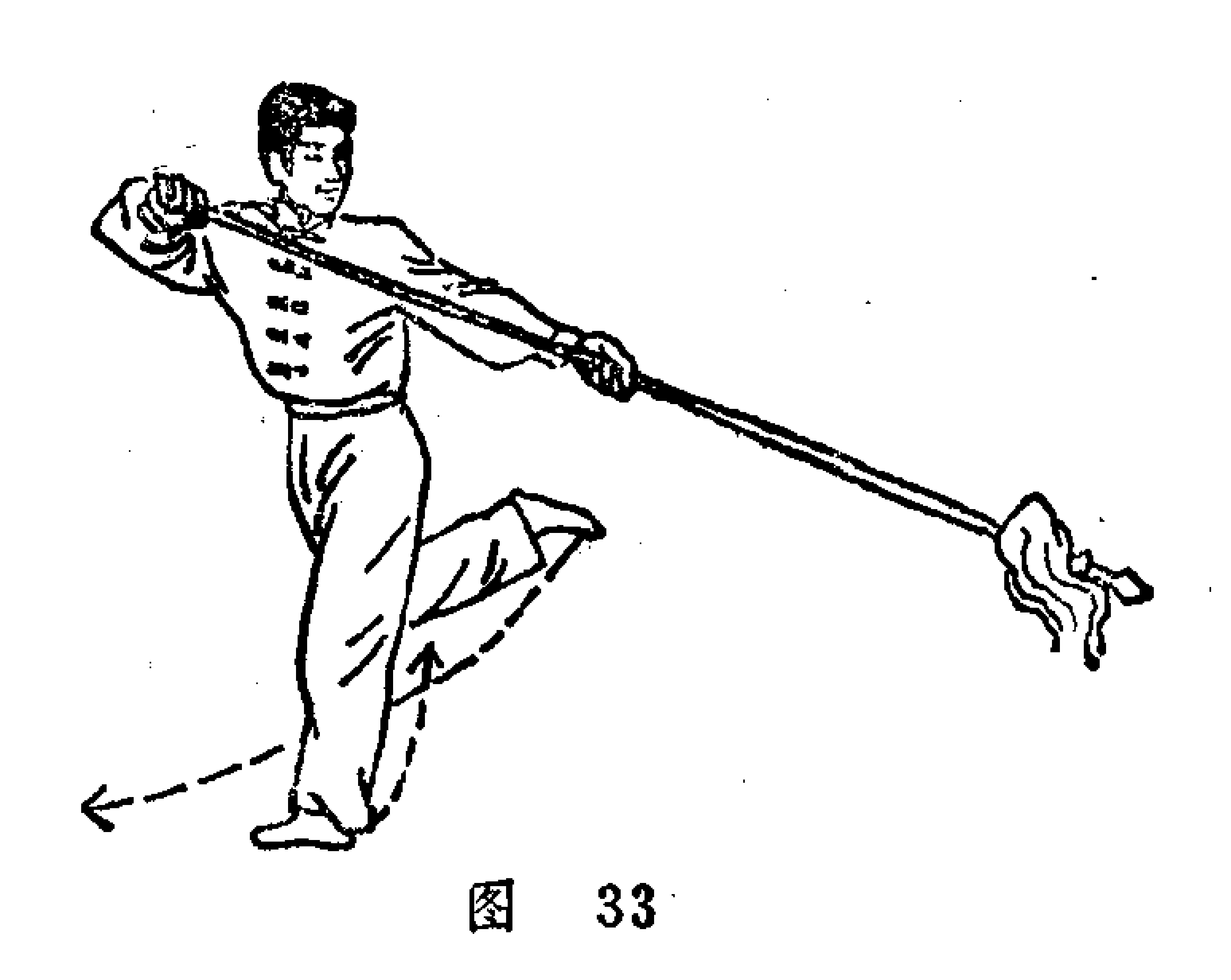
握把端，随转身带至右上方，左手接枪中段，枪横头上，目视枪尖。（图 32）


图 32

要点：转身要迅速，插步要稳，转体、带枪、接枪、成插步要同时完成。左手略低。

7. 回马一枪猝难防

①右脚蹬地抬起，脚掌向上，左腿微屈，重心在左腿，两手翻腕，枪从头上落下，斜横胸前，枪尖低，目后视枪尖。（图 33）


图 33



要点：蹬地时要有“寸”劲，要轻巧，身体要保持平衡。

②右脚落前，同时左脚蹬地，脚掌抬起向上，右腿微屈，重心在右腿，上体不动。（图 34）



图 34

要点：蹬地时要有“寸”劲，要轻巧，身体要保持平衡。

③。左脚落前，右脚掌蹬地，抬起向上左腿微屈，重心在左腿。（图 35）

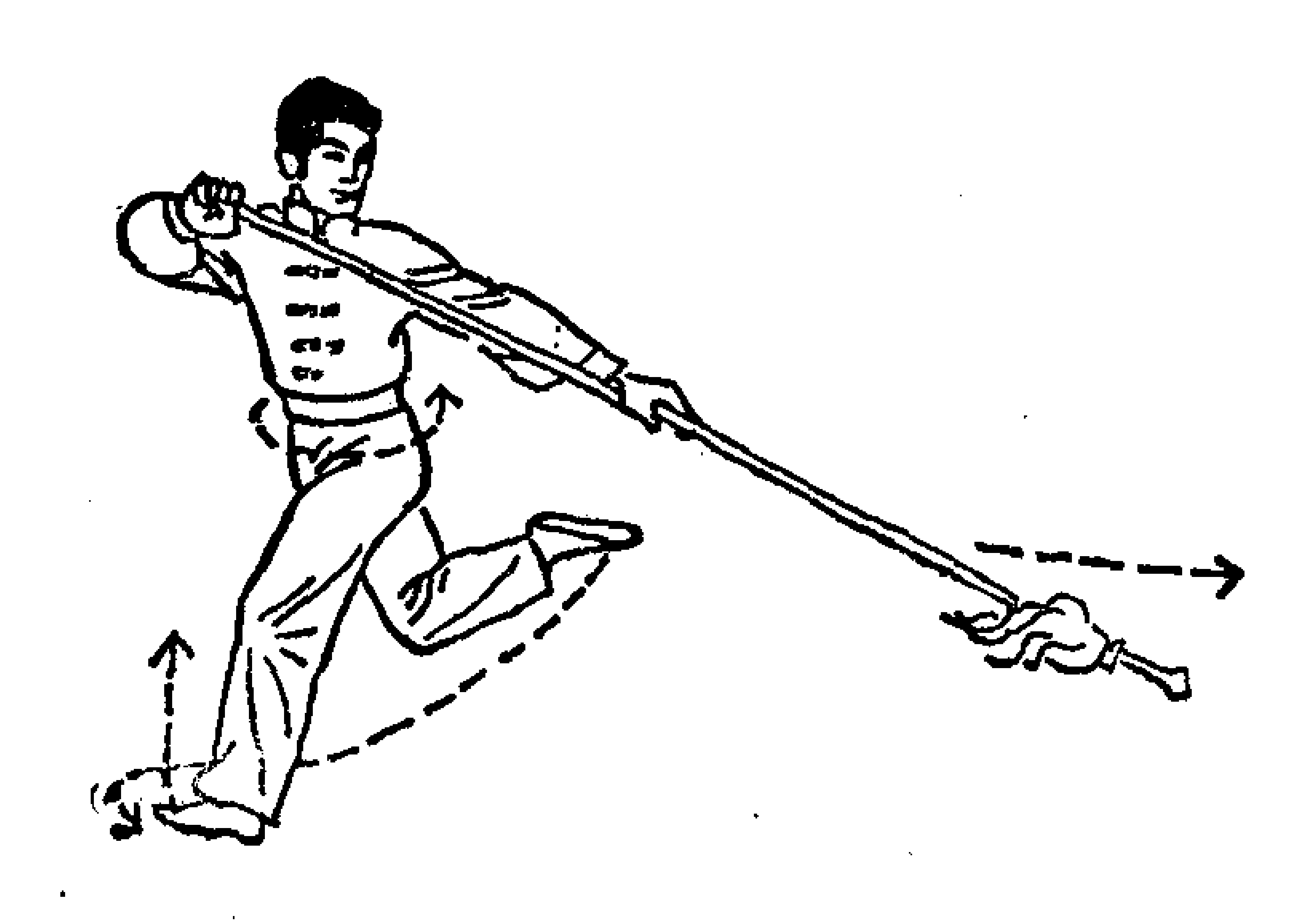


图 35



要点：蹬地时要有“寸”劲，要轻巧，身体要保持平衡。

④。右脚落前发力，左脚起跳，身体向左转，上纵，右脚随之离地，同时右手用力向前刺枪，两臂伸直，左手握把端，右手握左手前。（图 36、37）

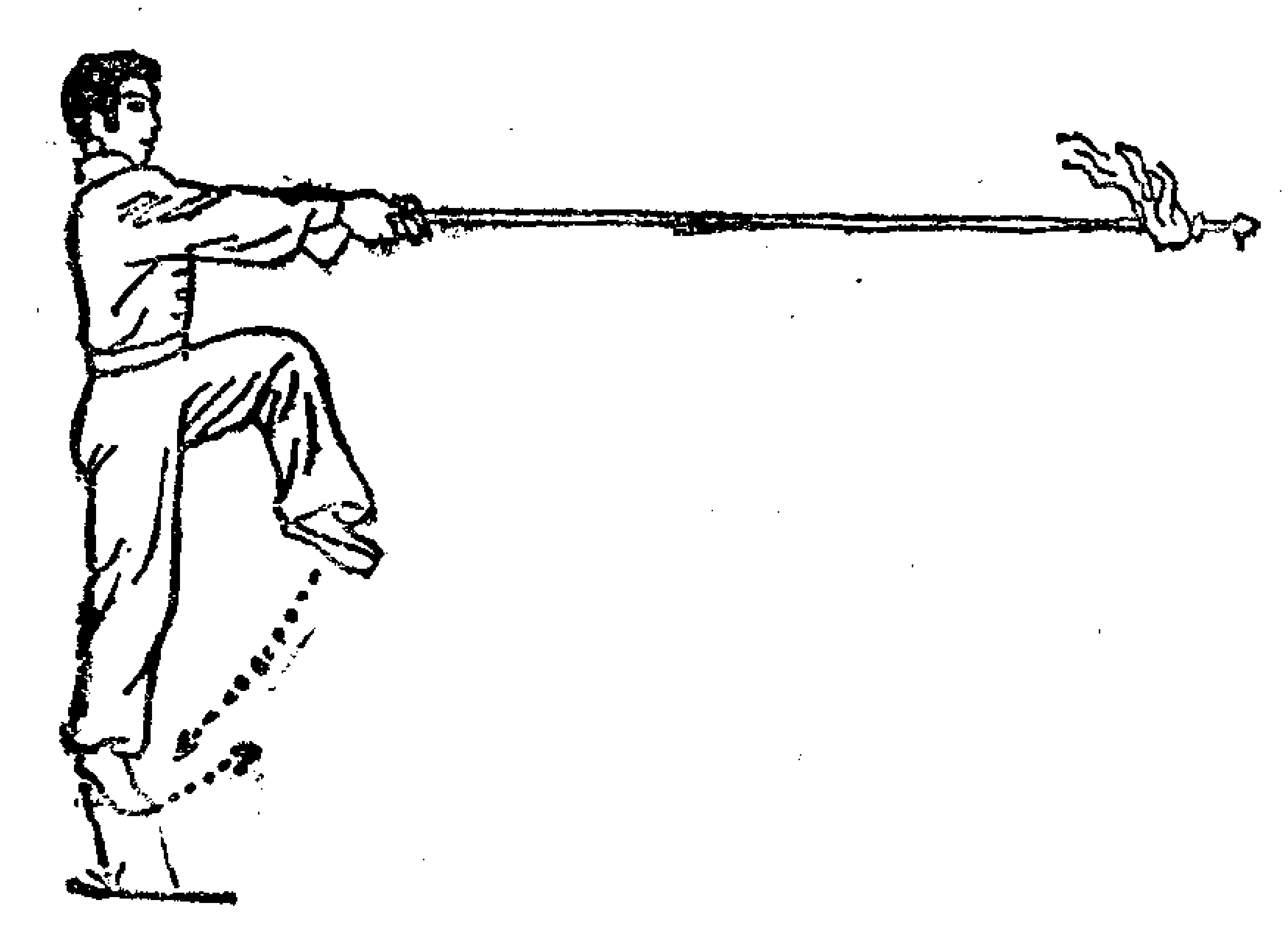


图 36

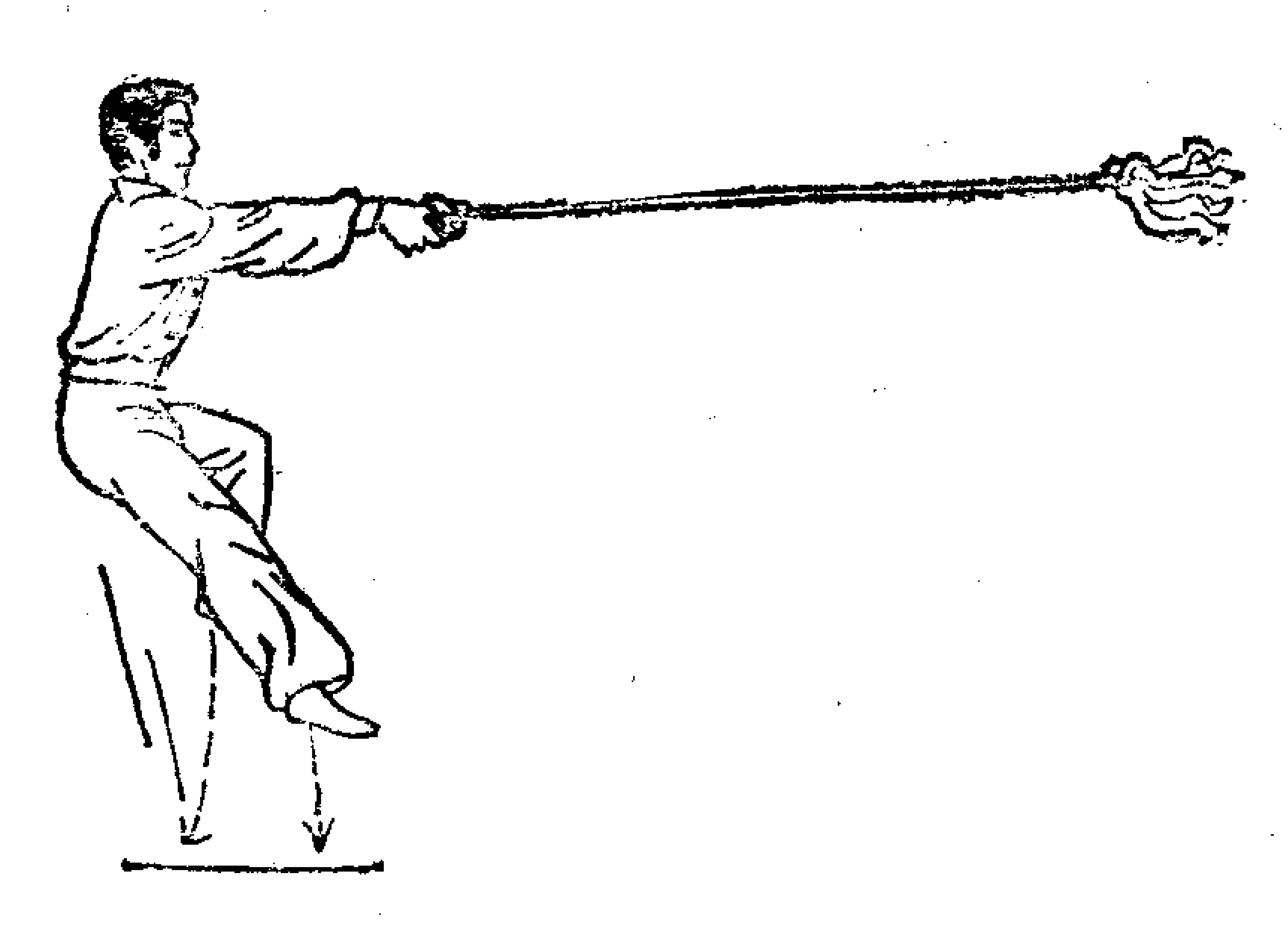


图 37

要点：这是一个连贯动作，起跳、转身，刺枪要同时进行，换把在空中进行，动作要协调自如，身体尽量上纵。

⑤左脚先落地，随后右脚落左脚前，成右高虚步，同时左手抽枪至腰部，右手顺杆滑至中段，枪尖略高。目视枪尖。（图38）

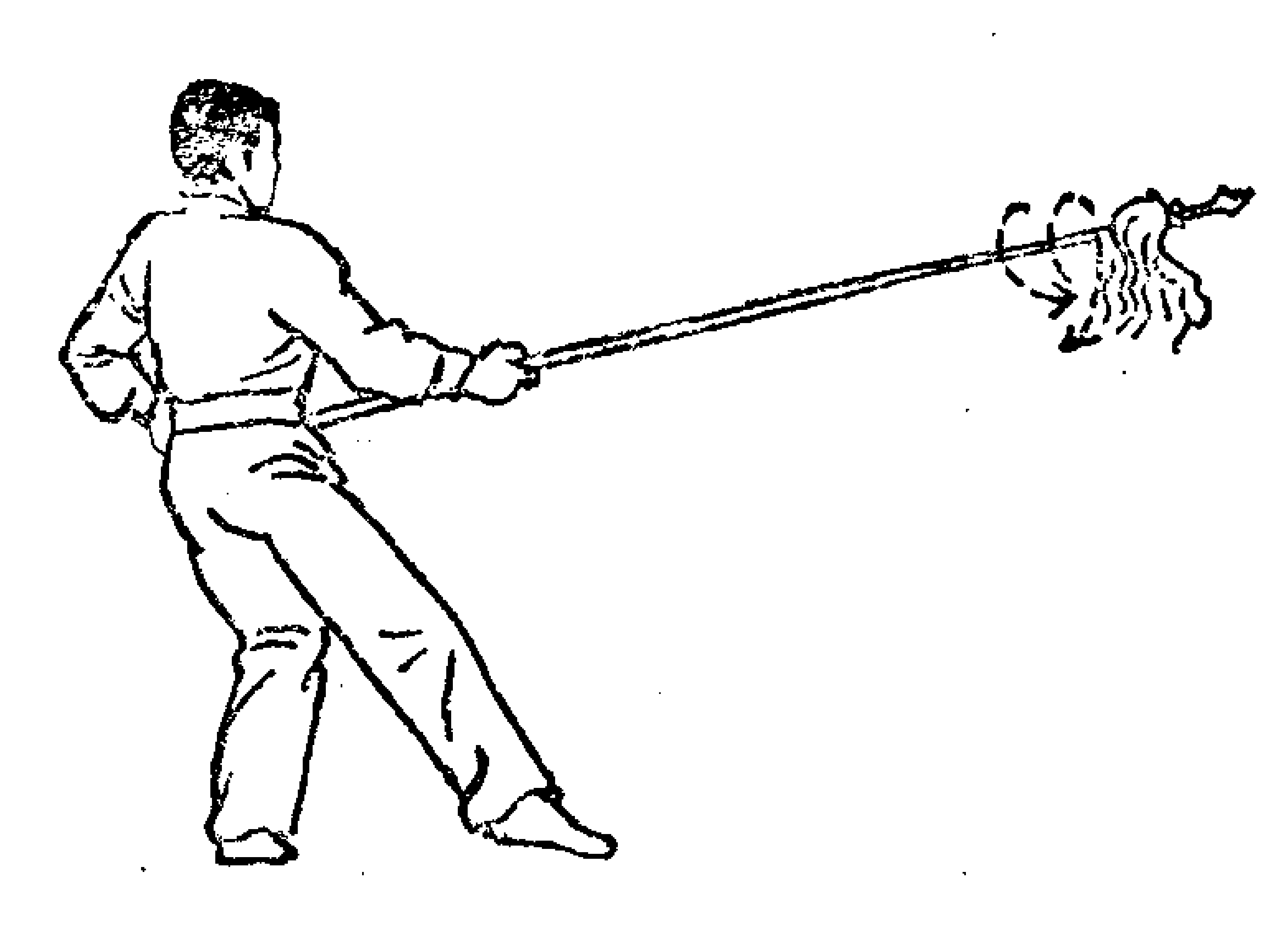


图 38

要点：落地要轻，成高虚步要稳，抽枪与成虚步要同时完成。

8.凤凰点头取咽喉

①高虚步不动，右、左手自里向外翻腕，使枪尖自里至外划弧——拦枪。右、左手向里翻腕，使枪尖自外向里划弧——拿枪。（图39）



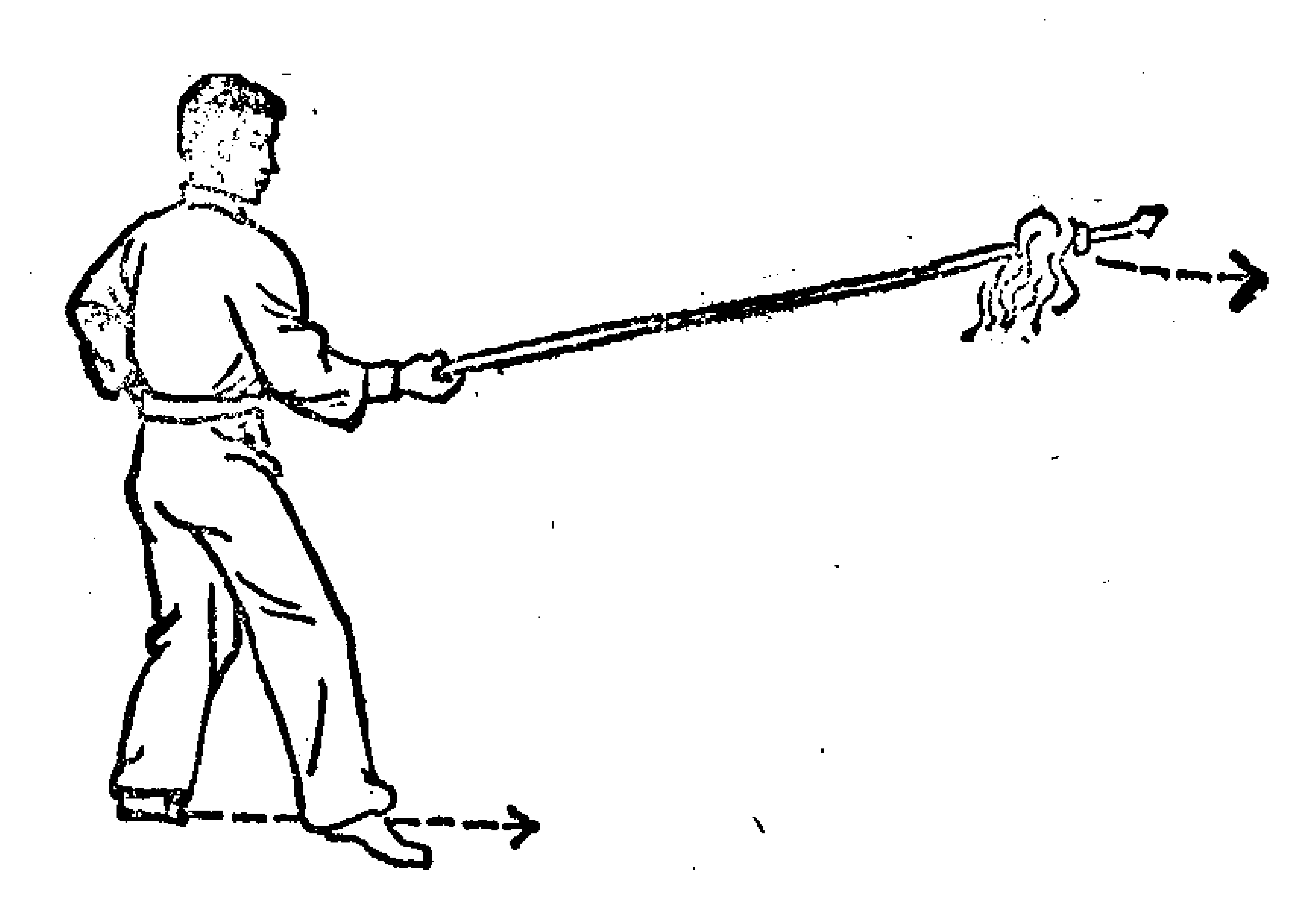


图 39

要点：高虚步要稳，翻腕要有“寸”劲。

②上左脚 身体重心前移，两手抬起向前送枪。枪尖稍高。（图 40）

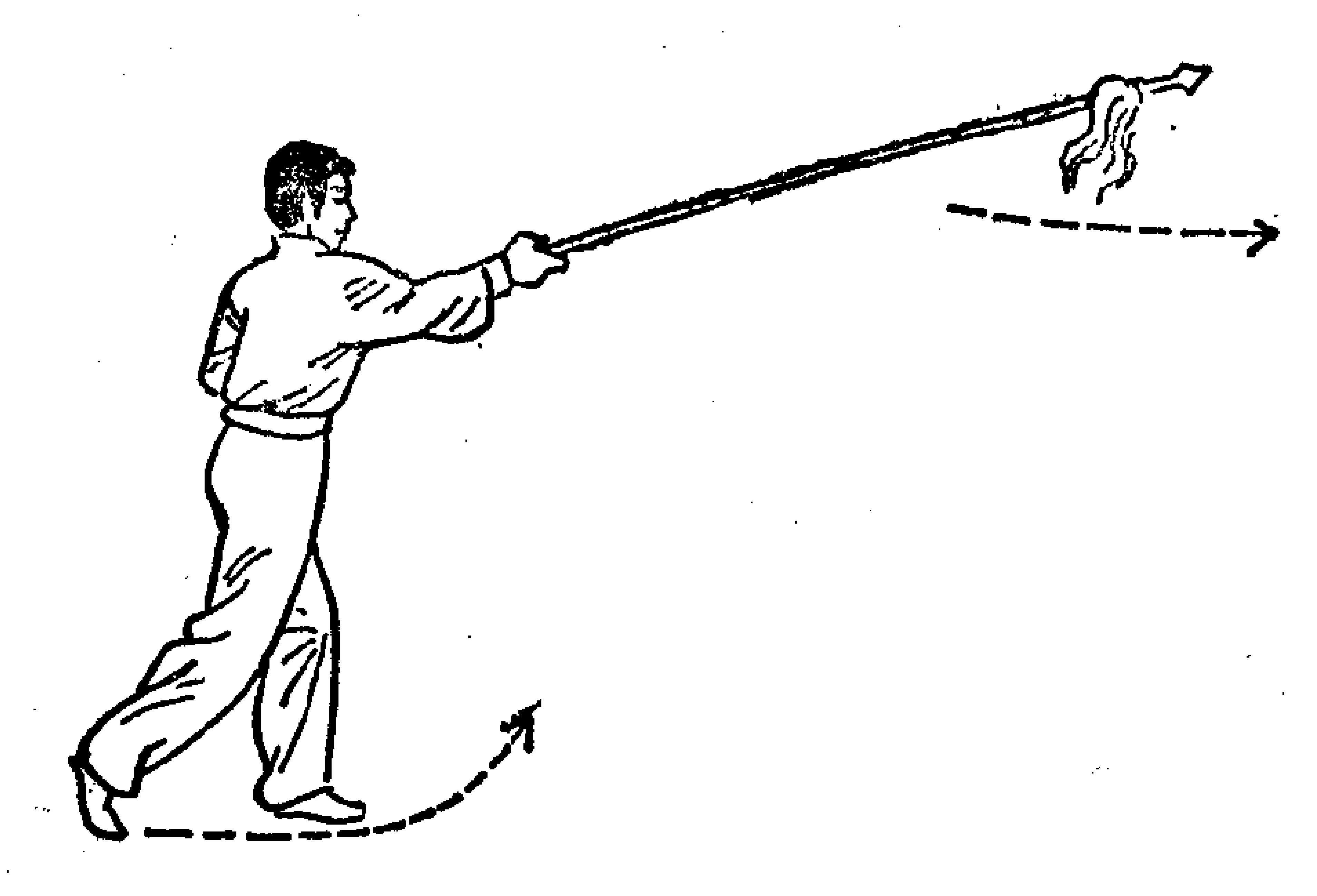


图 40

要点：这是过度动作。

③上右脚，脚跟蹭地，击步，落于左脚前，脚跟着地，脚尖跷起，右腿微屈，同时左手用力平扎枪，右手握把端，左手脱把，变掌于肘内侧，目视枪尖。（图 41）

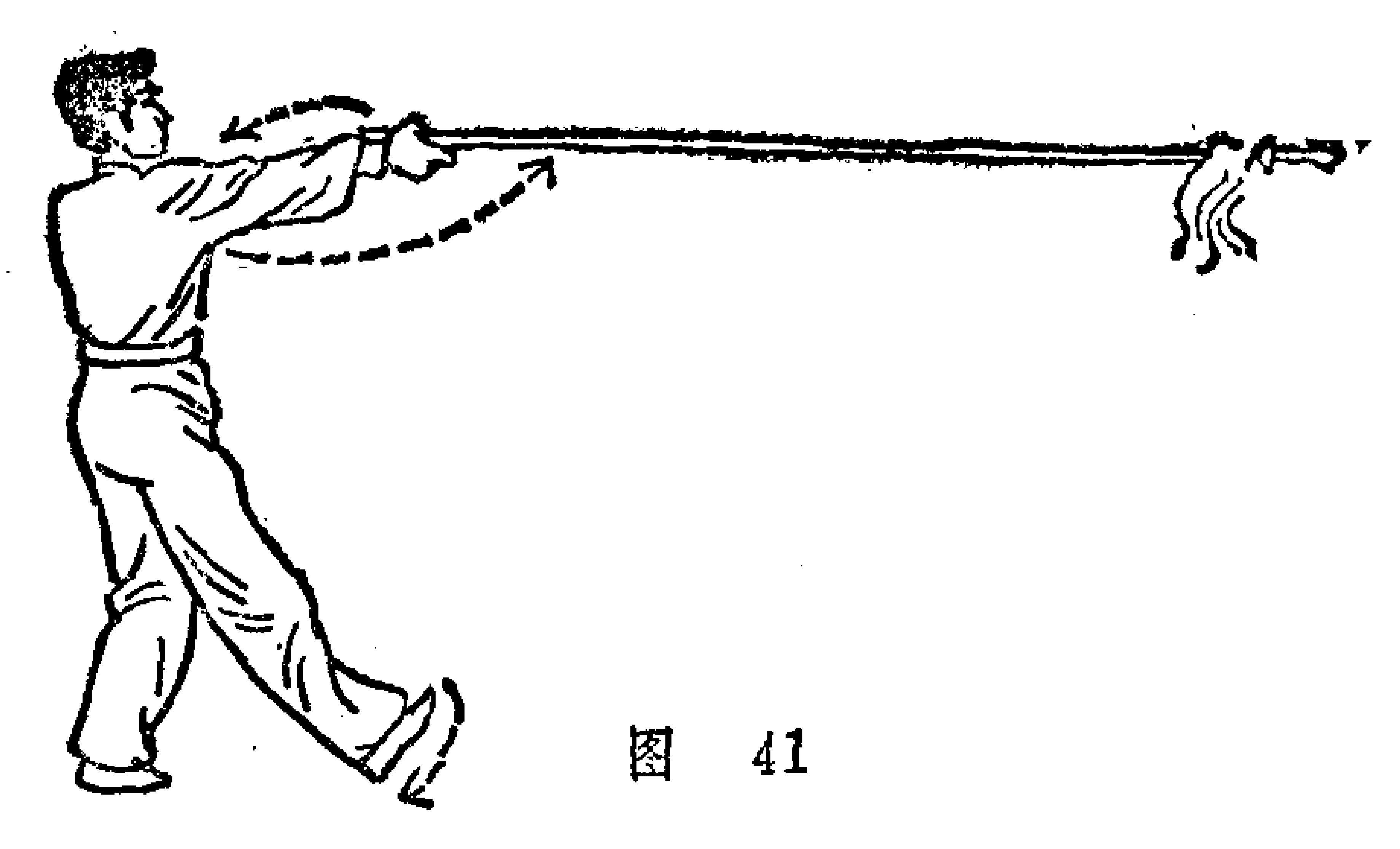


图 41

要点：击步动作要迅速，击步与扎枪、换把、同时完成，右手一定要配合好，握紧把端，

9. 单桩架梁鸳鸯脚

①身体向右转，右脚尖向外拧，左脚前掌着地成插步，重心在右脚上，右手抽枪至胸前，左手顺枪杆向前滑、直臂。（图 42）

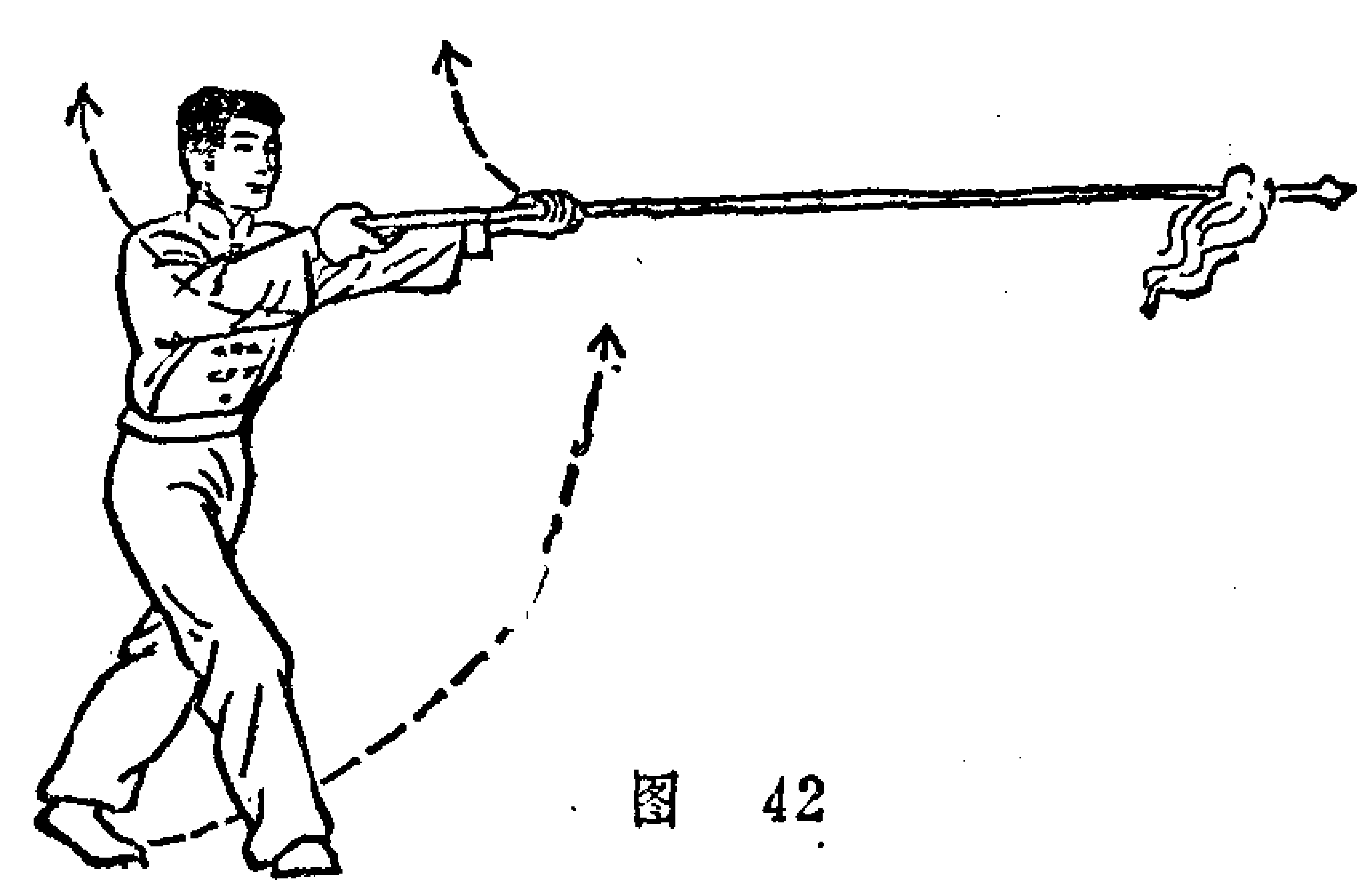


图 42



要点：这是过渡动作，转体、抽枪、成插步要同时完成。

②右手自胸前向上划弧，同时左手抬起，架枪头上，这时以右腿支撑，左脚向左上方用力弹出。（图 43）

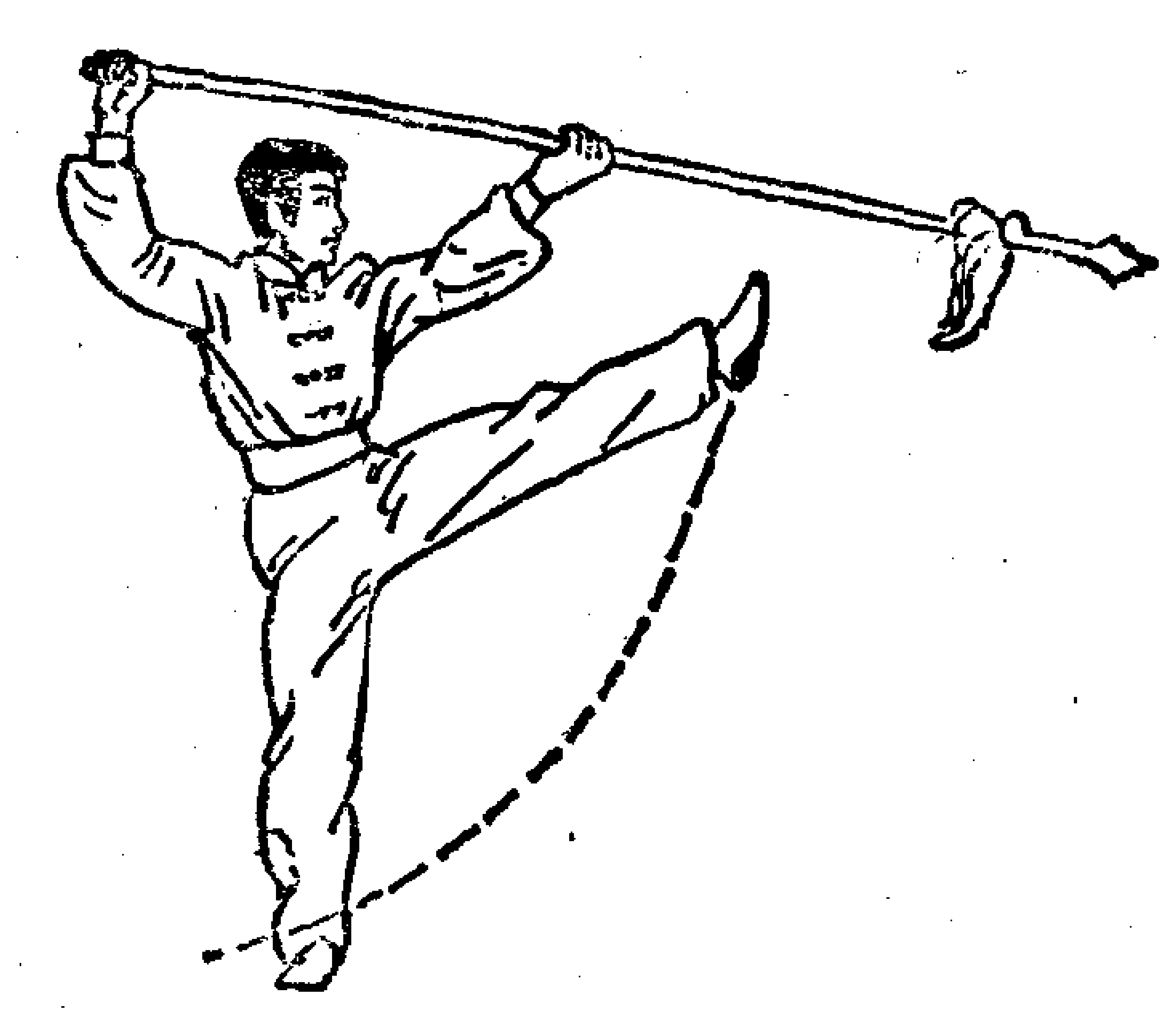


图 43

要点：右腿要站稳，身体稍向右斜，不要晃动，弹腿要有爆发力，高不过肩。



图 44

10. 以退为进回马枪

①左脚落右脚前方，成盖步，身体略向右转两手握枪不动，目视枪尖。（图44）

要点：左脚落地要轻、要稳、身体不



要晃动。

②右脚上一步、身体向右转体，左手脱把，变掌，右手握枪把端，放于胸前，枪尖和肩平。目视枪尖。（图 45）

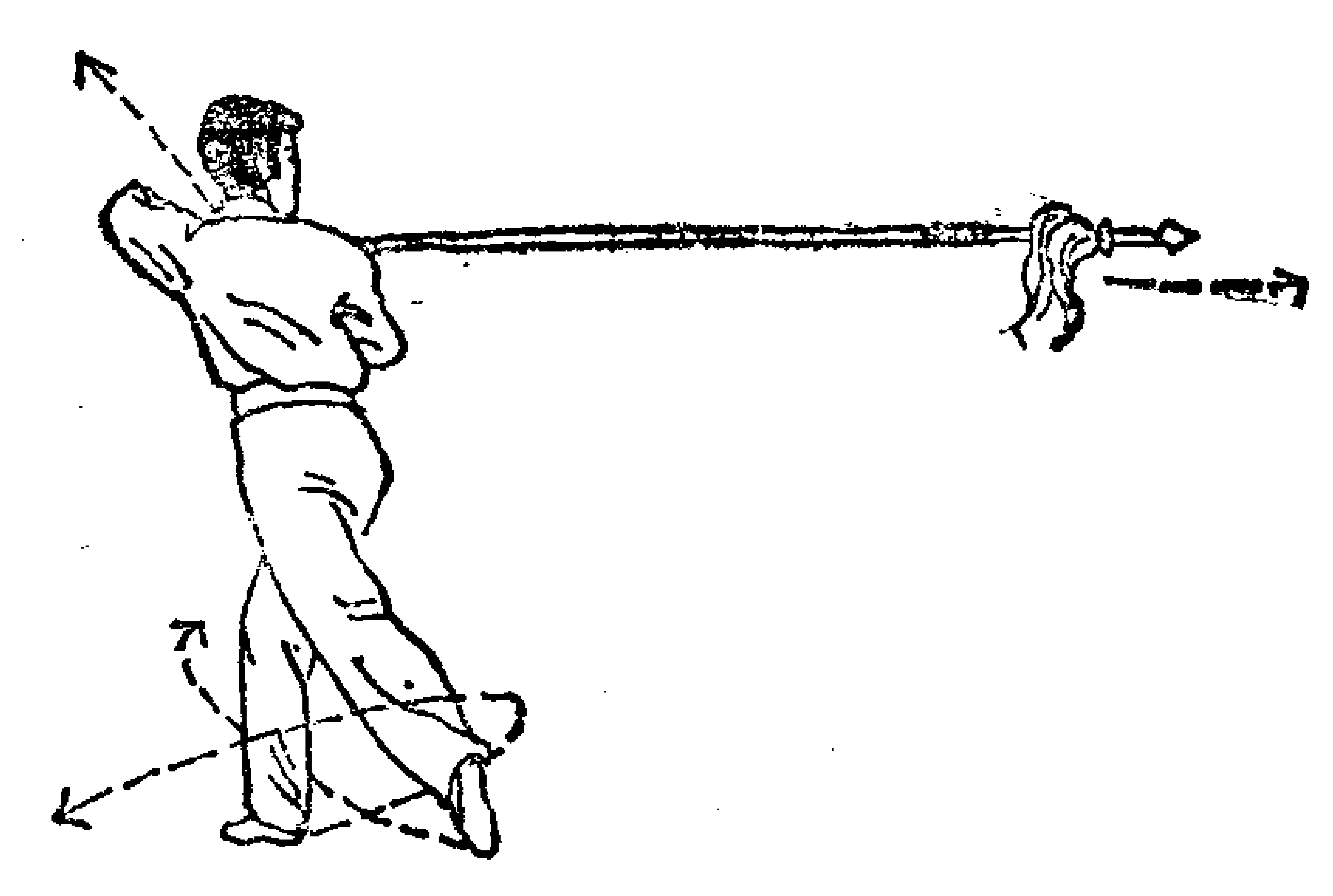


图 45

要点：枪的重量全在右手，要握紧把端。

③双腿发力起跳，转身、上纵，右手用力向前平扎枪，左手架头上。（图 46）

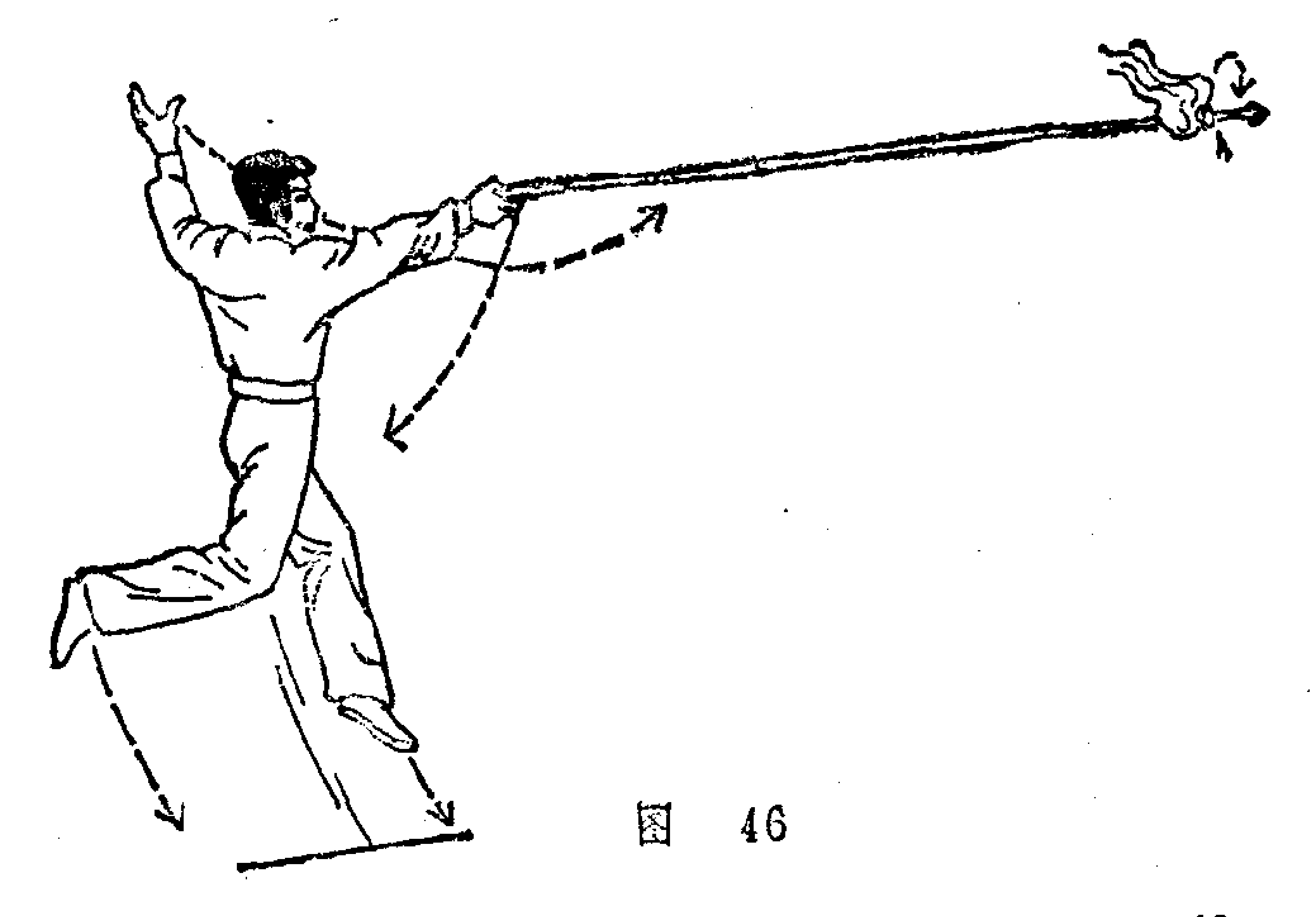


图 46

要点：起跳，转身要敏捷、枪扎得要有力，动作要协调，同时进行。

④身体继续向右转，右脚后左脚前成左高虚步、右手抽枪至腰部，左手滑至枪中段，在这个过程中左右手自里向外翻腕，使枪尖自里向外划弧——拦枪。（图 47）

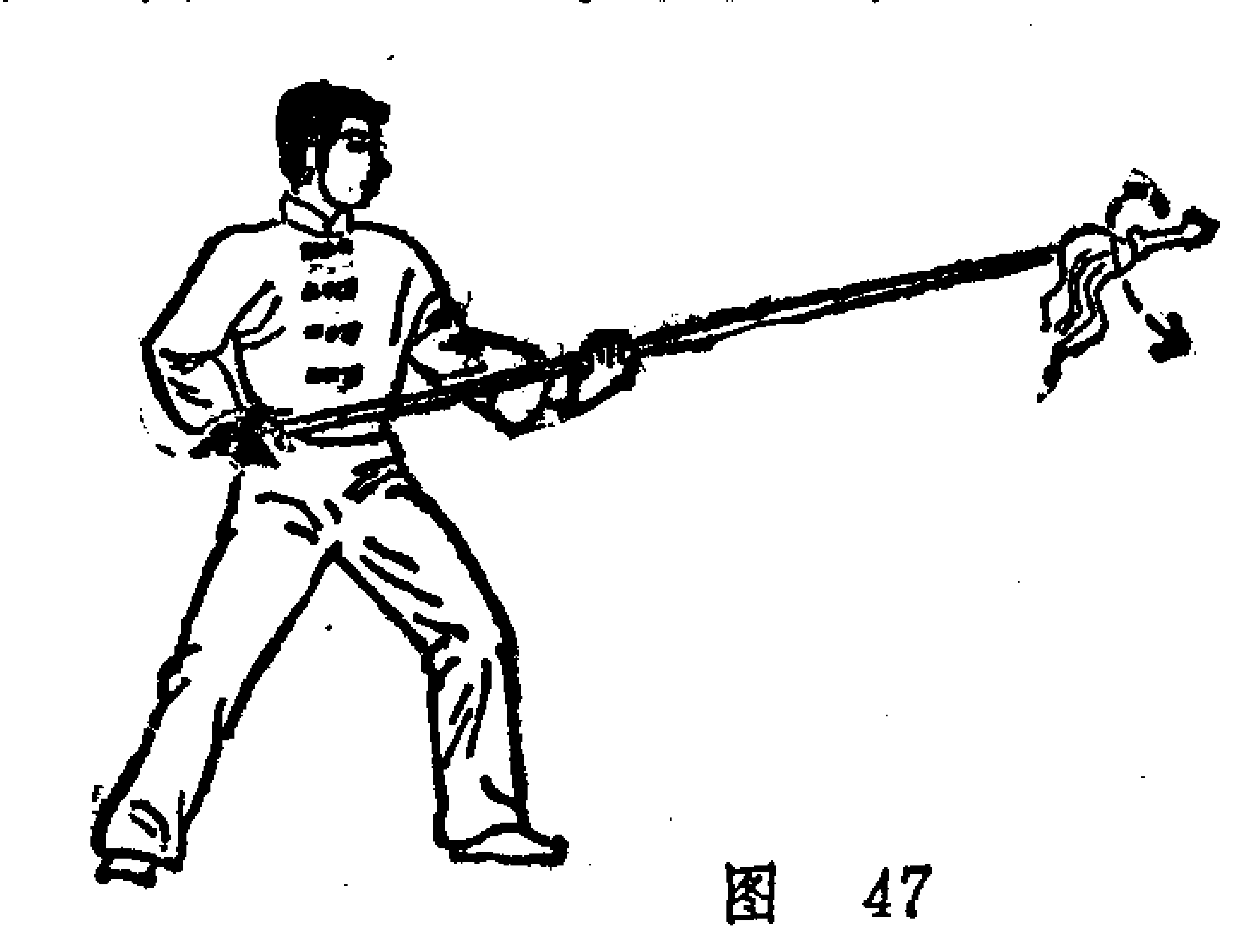


图 47

要点：落地要轻要稳，拦枪在抽枪的过程中进行，注意动作协调一致。

⑤高虚步不动，左、右自外向里翻腕，使枪尖自外向里划弧——拿枪。（图 48）

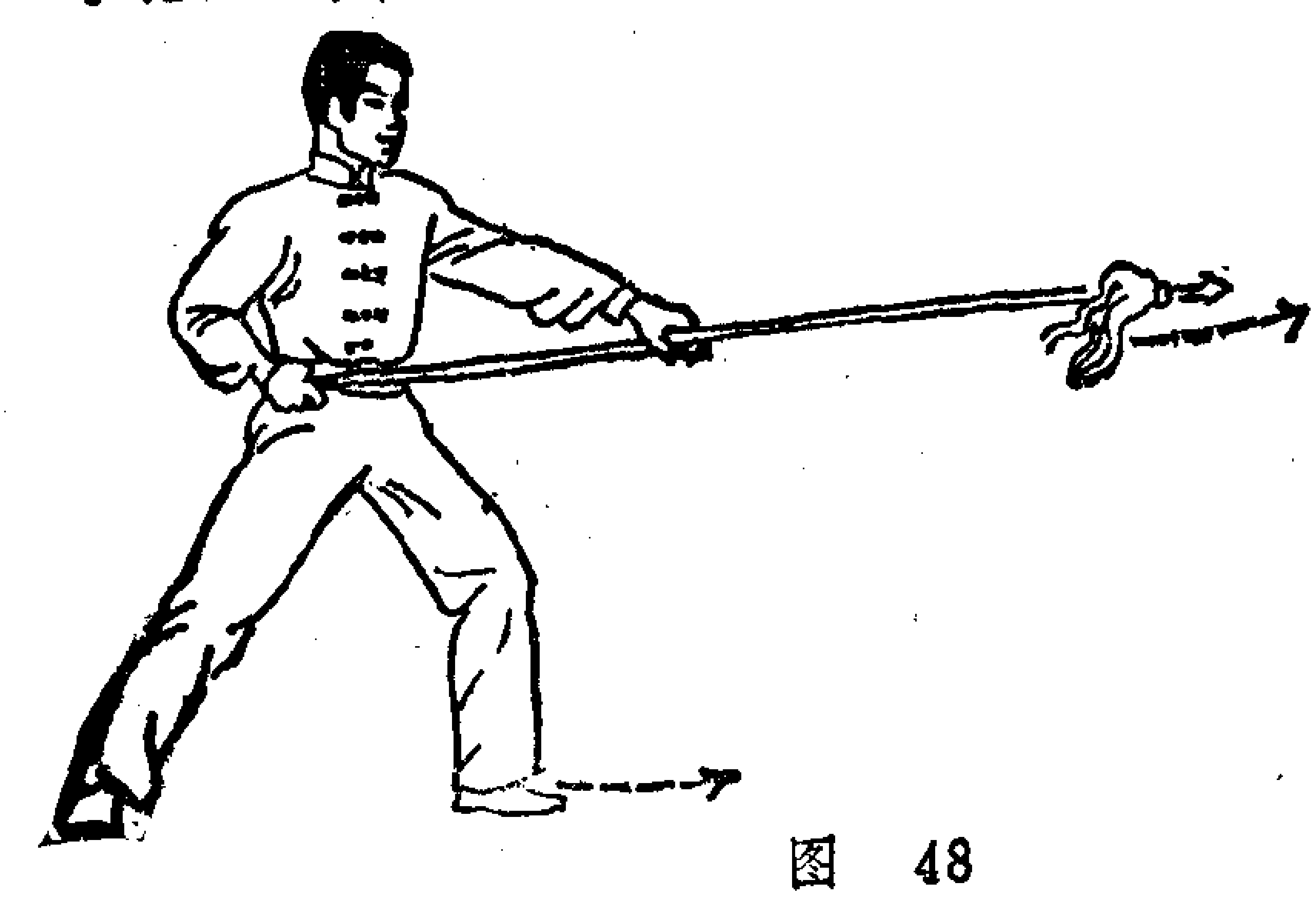


图 48



要点：翻腕要有“寸”劲，力达枪尖。

⑥左脚上前一步变左弓步，右手用力向前平刺枪——扎枪。（图 49）

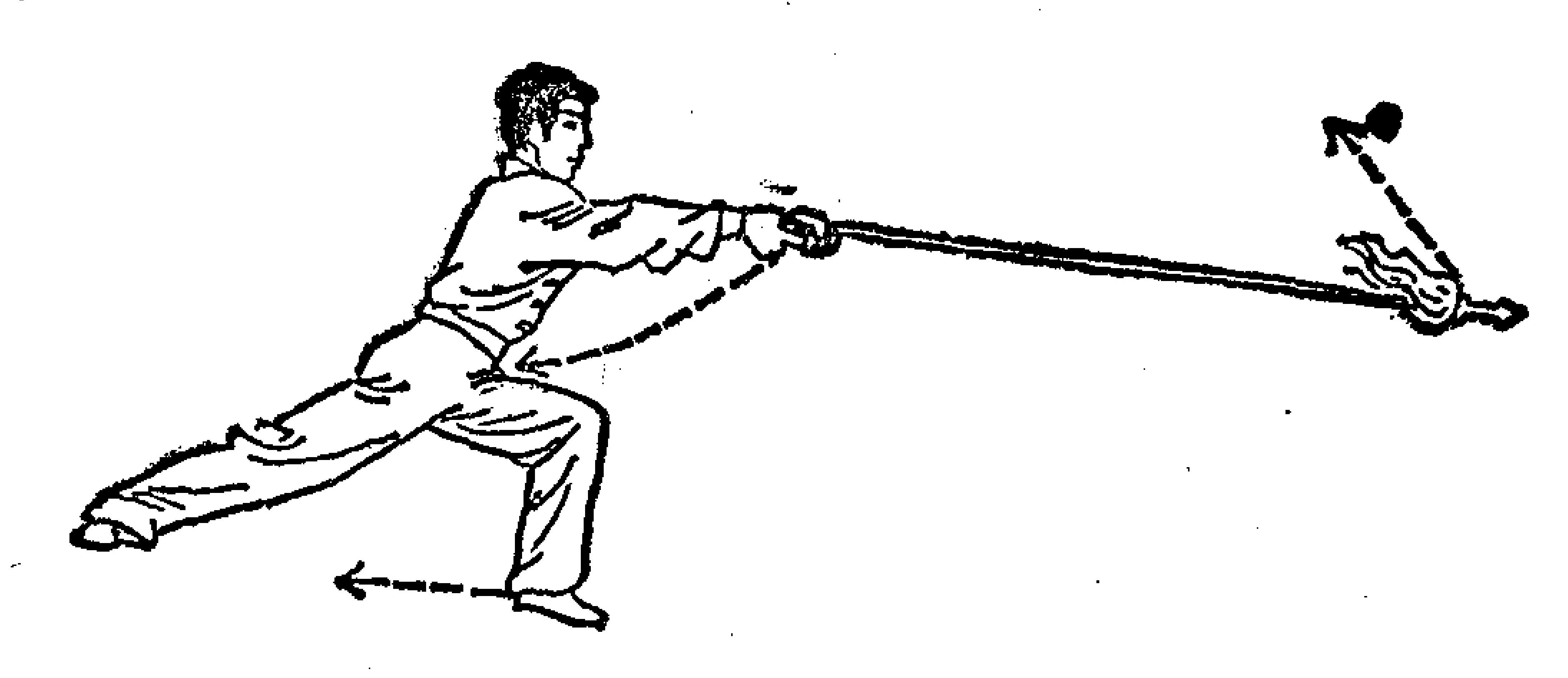


图 49

要点：弓步要稳，送枪要用力，力达枪尖，两臂平直。

11. 燕子抄水探海势

①重心后移，左脚撤回半步、成左高虚步、右手往回抽枪，左手直臂不动，以左手为力支点，上崩枪。（图 50）

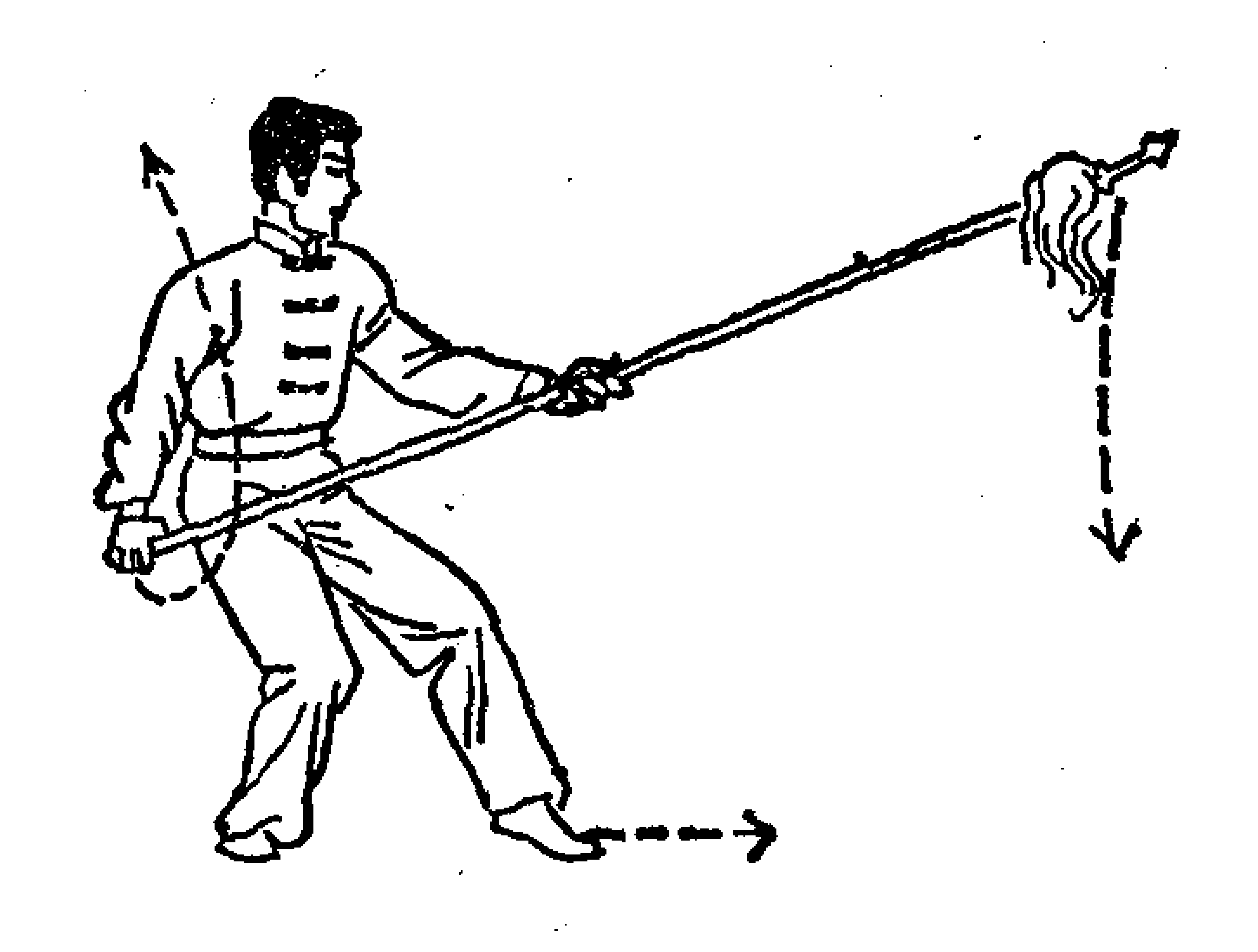


图 50

要点：高虚步要稳、上崩枪要有力，使“寸”劲，枪尖



略高。

②左脚向前上半步，重心前移、成高弓步，右手向外向上划弧至头上，左手基本不动，直臂，枪尖向前下。（图 51）

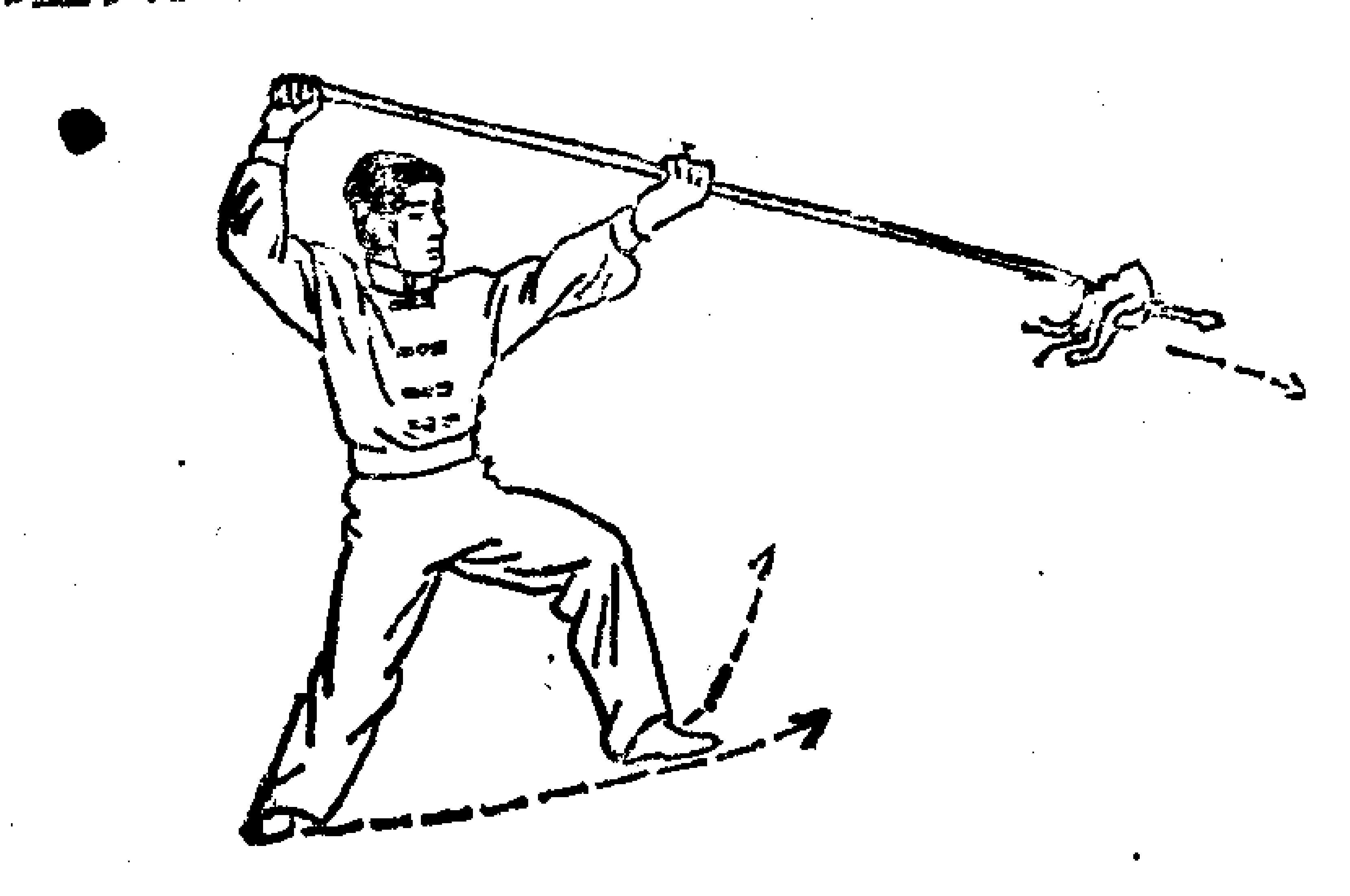


图 51

要点：这是过度动作，右手走枪要利索，为下个动作做好准备。

③上右脚，随即上左脚用左脚面扣右膝弯处，右腿半蹲，同时右手从头上向前下扎枪，左手滑至把端时脱把、变掌盖于右手上。目视枪尖。（图 52）

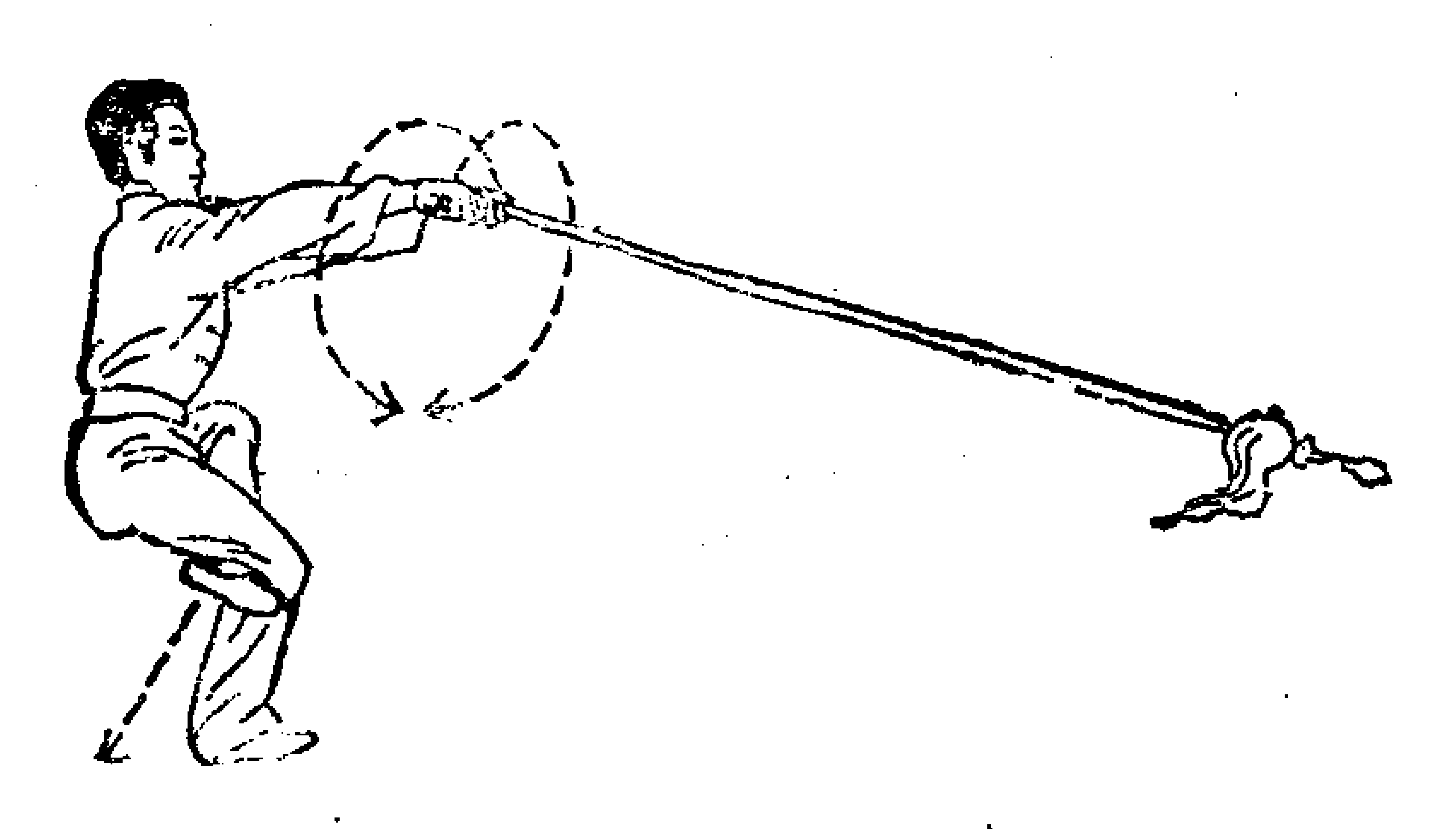


图 52



要点：扣膝要稳，扎枪要有力，动作要同时进行，枪尖着地。

④左脚往后落半步，重心提起，左右手各自从体前向外再向里划圈，又合于体前，左手置右手前枪杆处。（图 53）

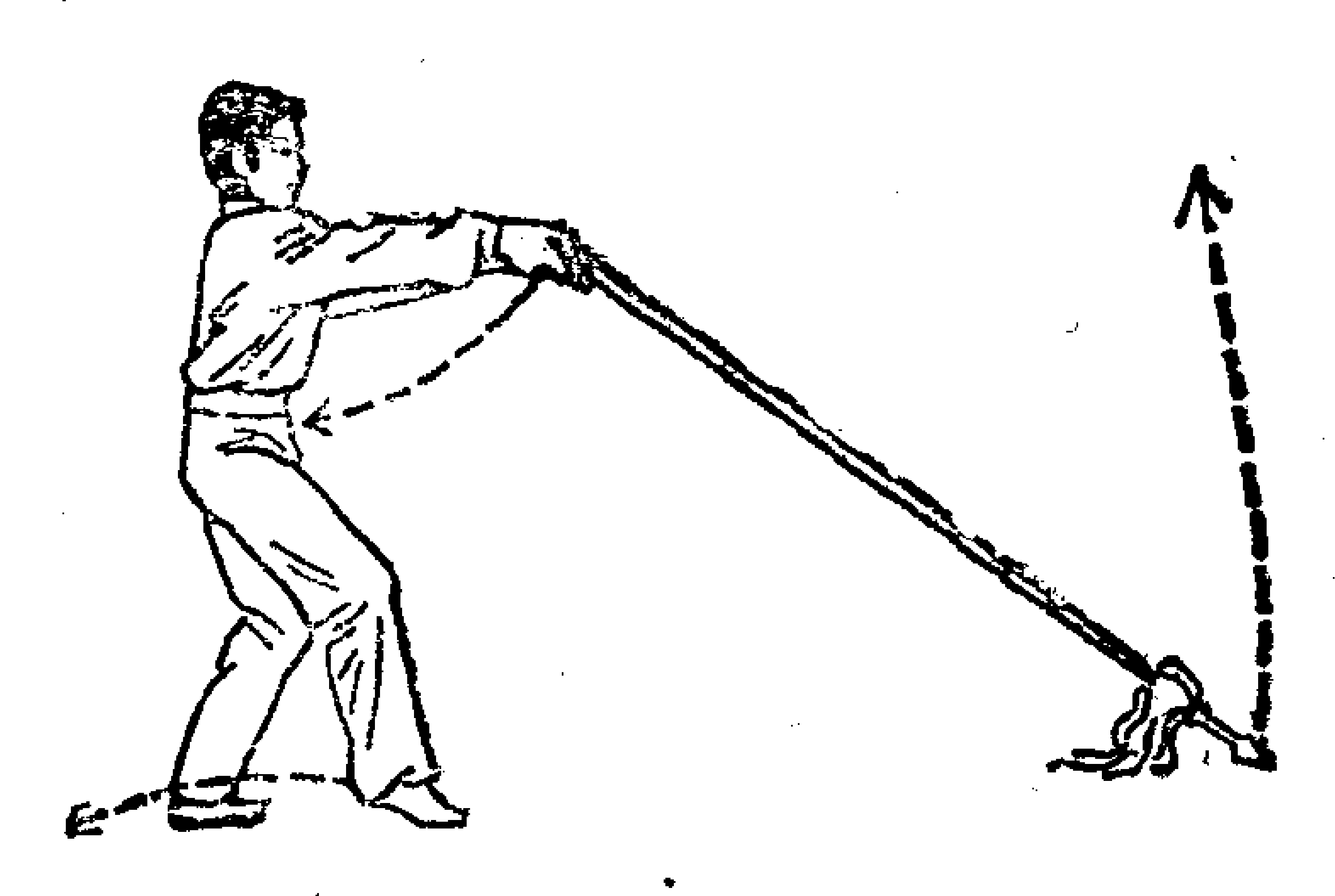


图 53

要点：这是过渡动作，两手划圈时要舒展大方。

④撤右脚重心后移下落成左高虚步，右手往回抽枪，左手滑至枪中段，以左手为力支点，上崩枪，枪尖略高。目视枪尖。（图 54）

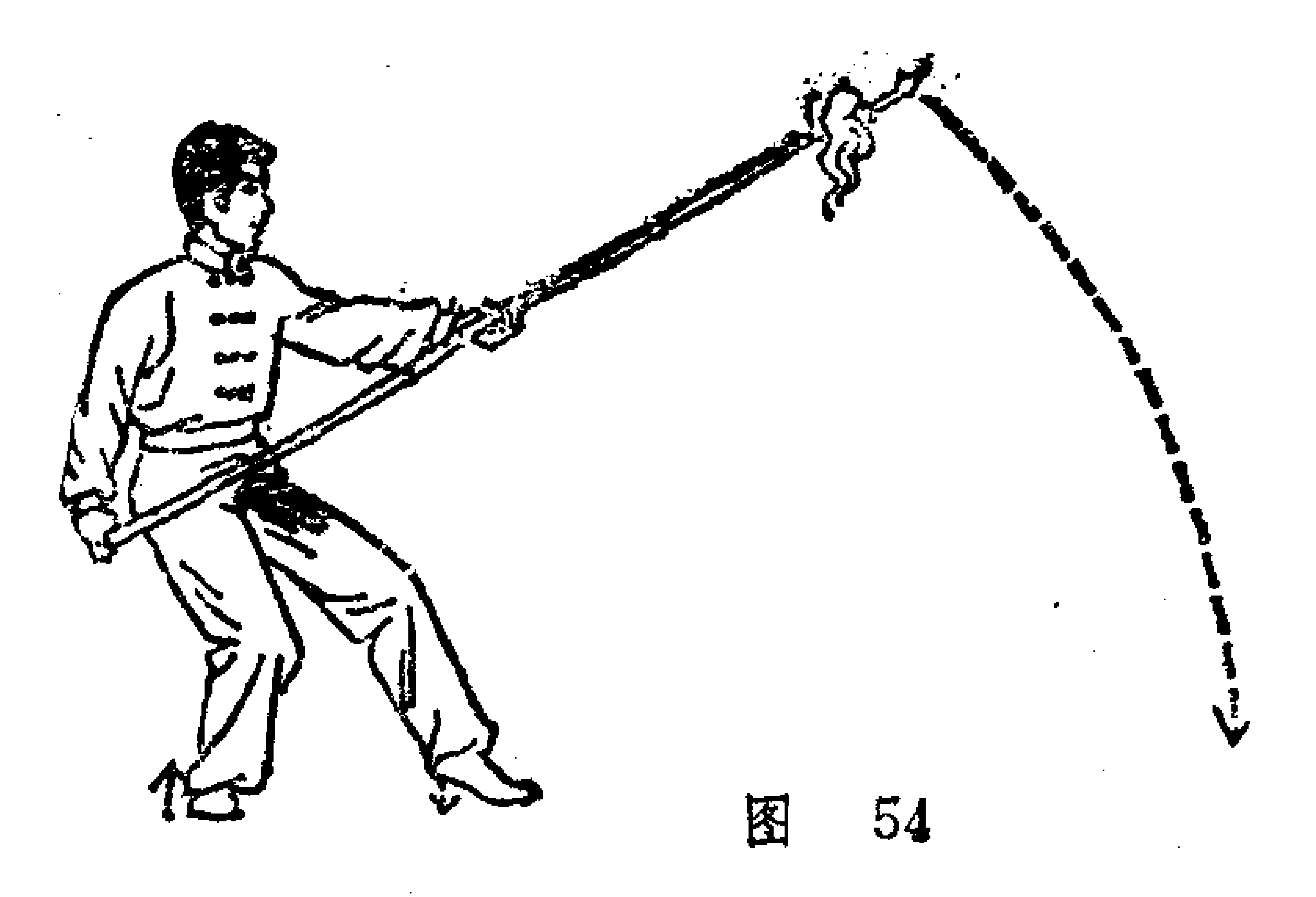


图 54



要点：往回抽枪要用力，高虚步要稳。

12. 上步连环挑滑车

①左脚掌着地，枪向前下方送出。（图 55）

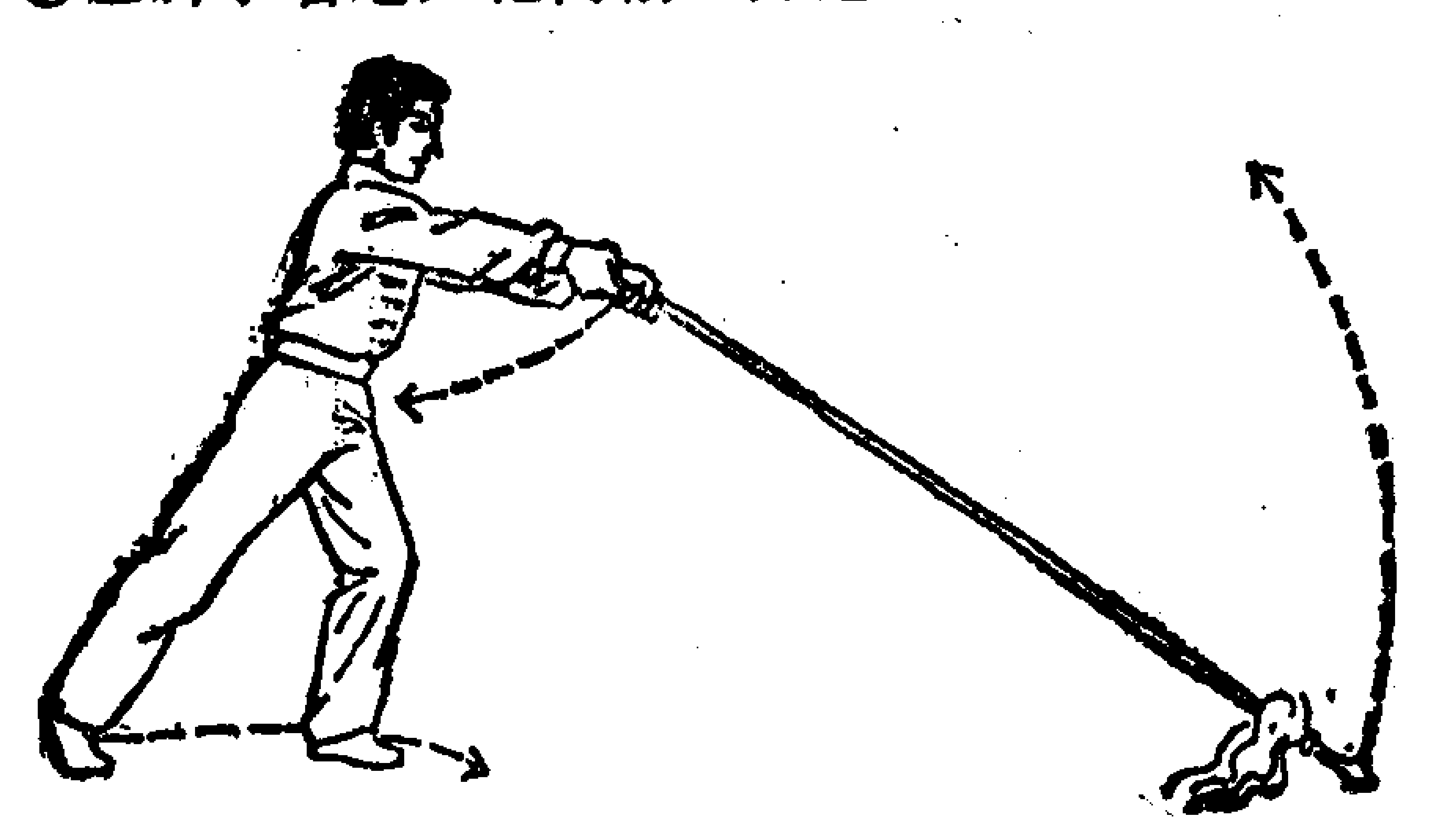


图 55

要点：这是过渡动作重心提起与枪送出要同时完成，不要使枪尖着地。

②上右脚于左脚前重心下落成盖步，右手往回抽枪，左手直臂不动，以左手为力支点，上崩枪。（图 56）

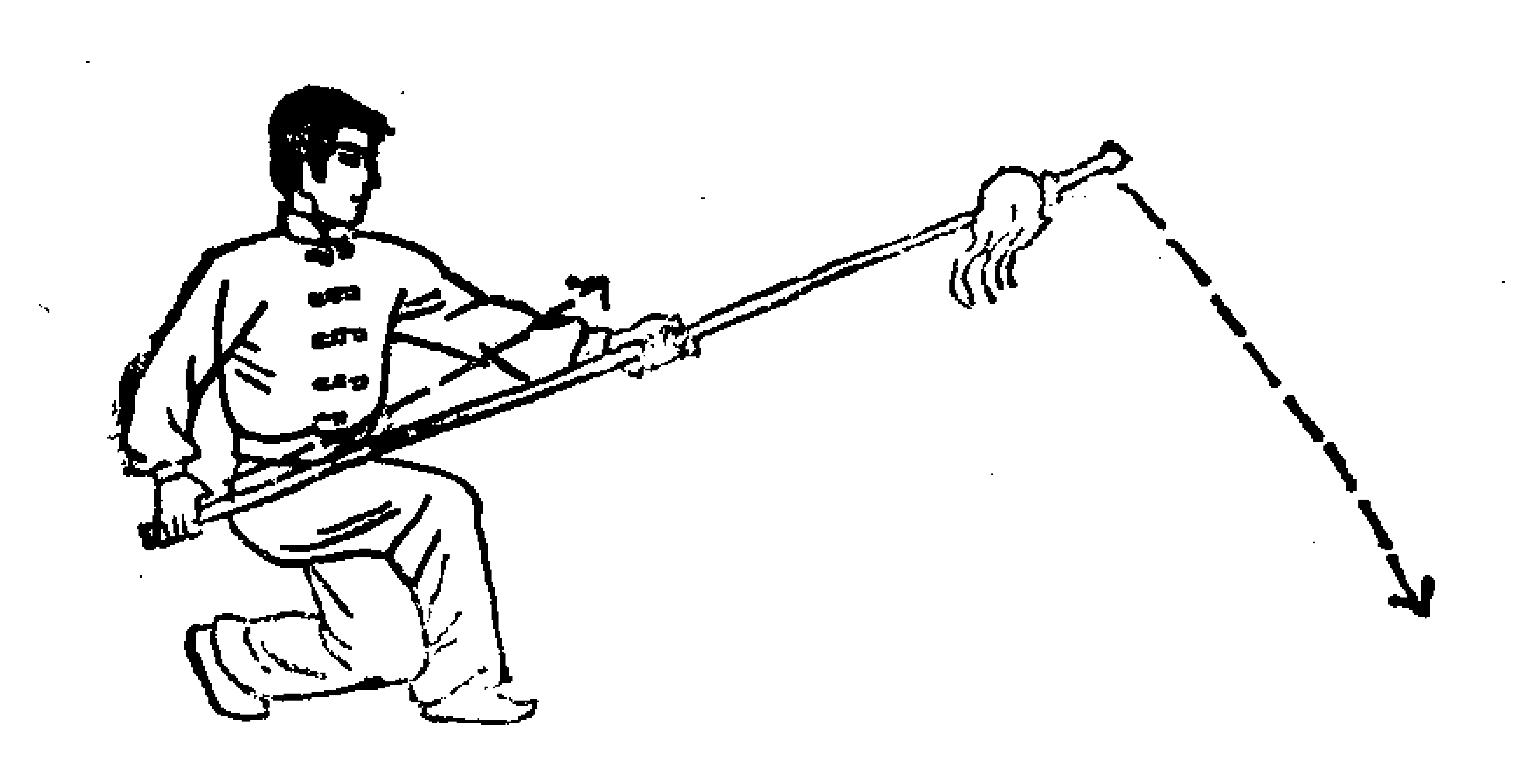


图 56



要点：盖步要稳。上崩枪要有力，动作要同时完成。

③重心提起，右手向前下方送枪，两手直臂握把端。（图 57）

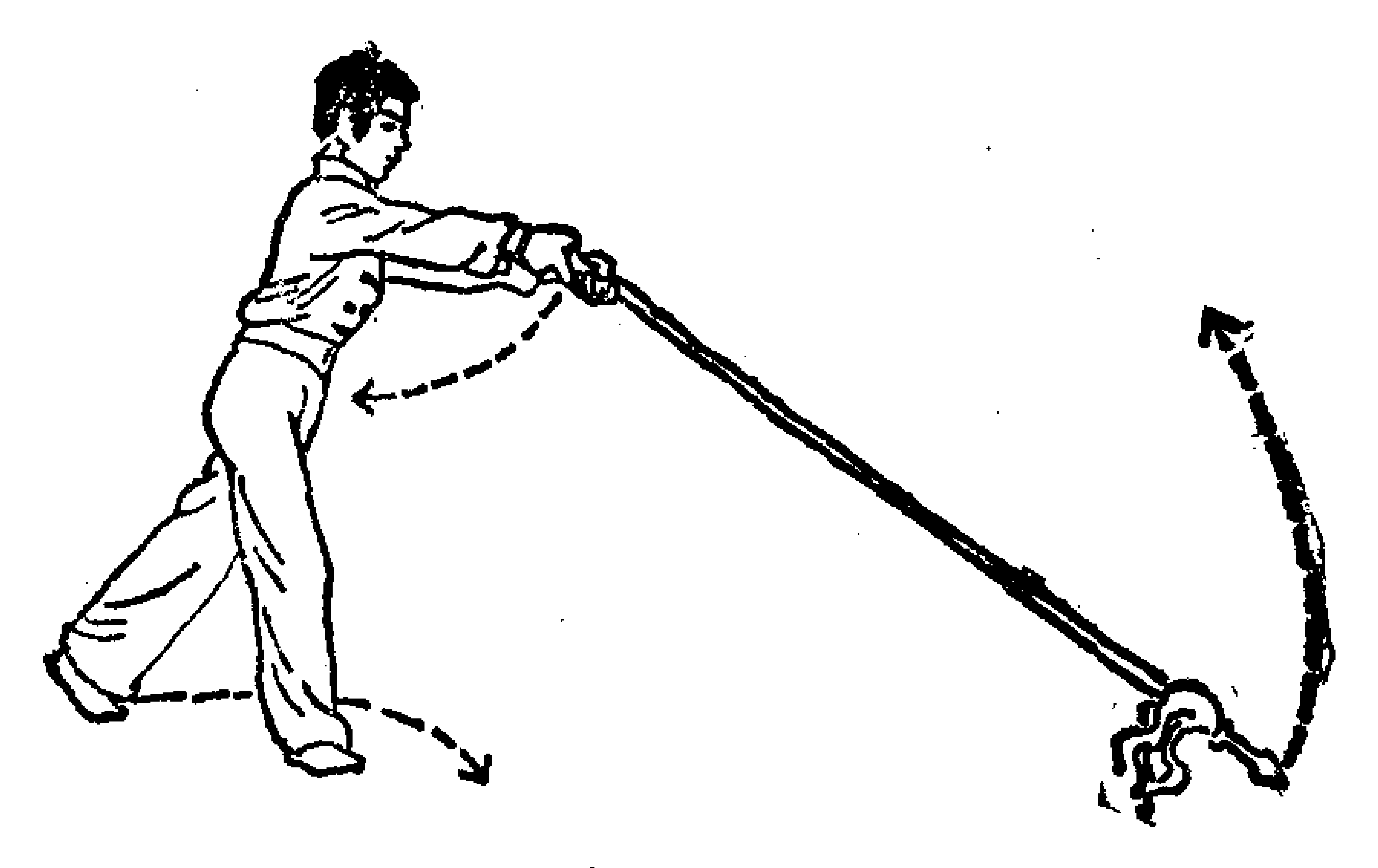


图 57

要点：这是过渡动作，重心提起与送枪要同时进行，不要使枪尖着地。

④上左脚成左高虚步，右手往回抽枪，左手直臂不动，以左手为力支点，上崩枪。（图 58）

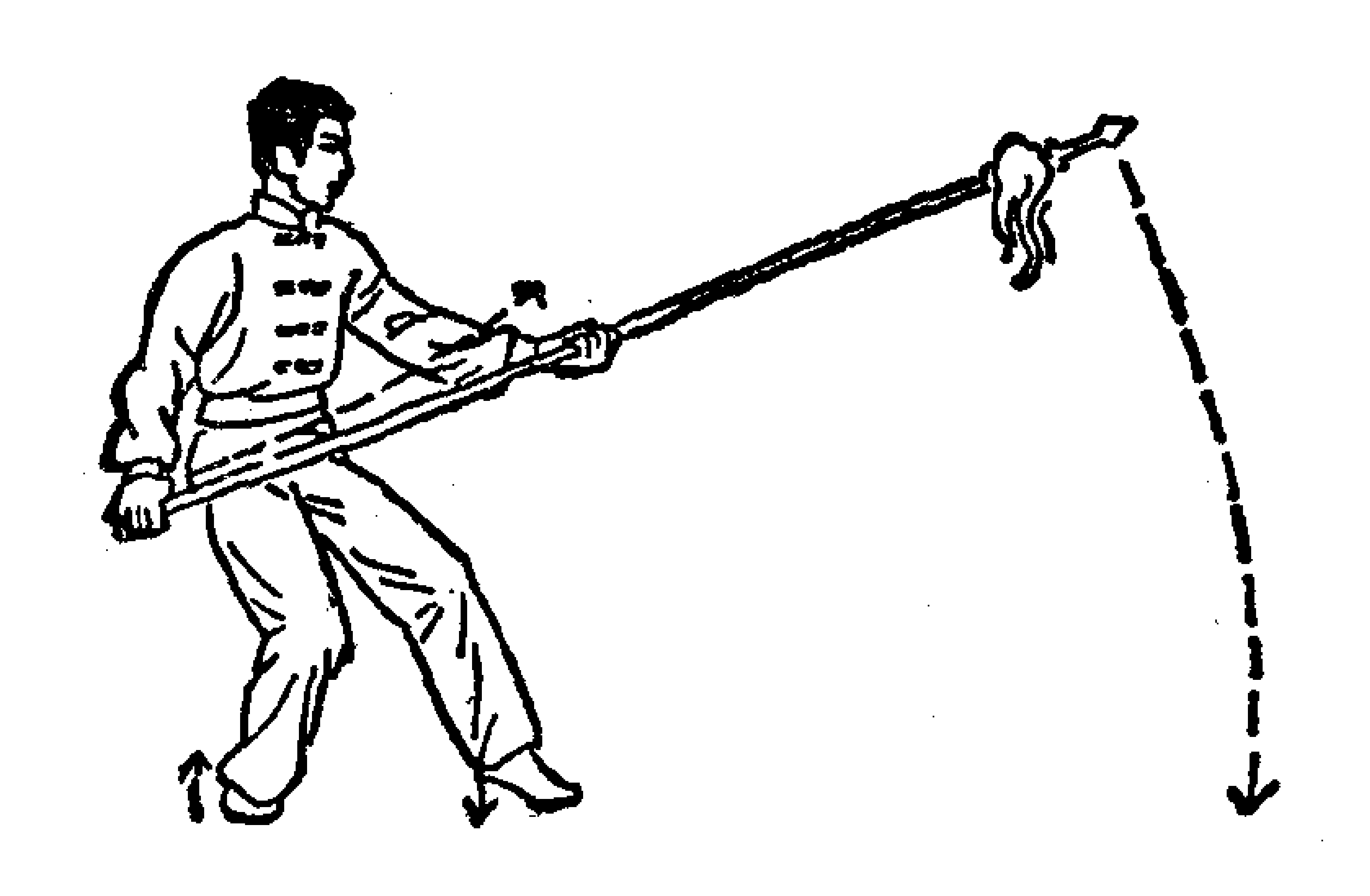


图 58



要点：高虚步要稳，上崩枪要有力，两个动作要同时完成。

⑤重心提起前移，右手向前下方送枪，不使枪尖着地。（图59）

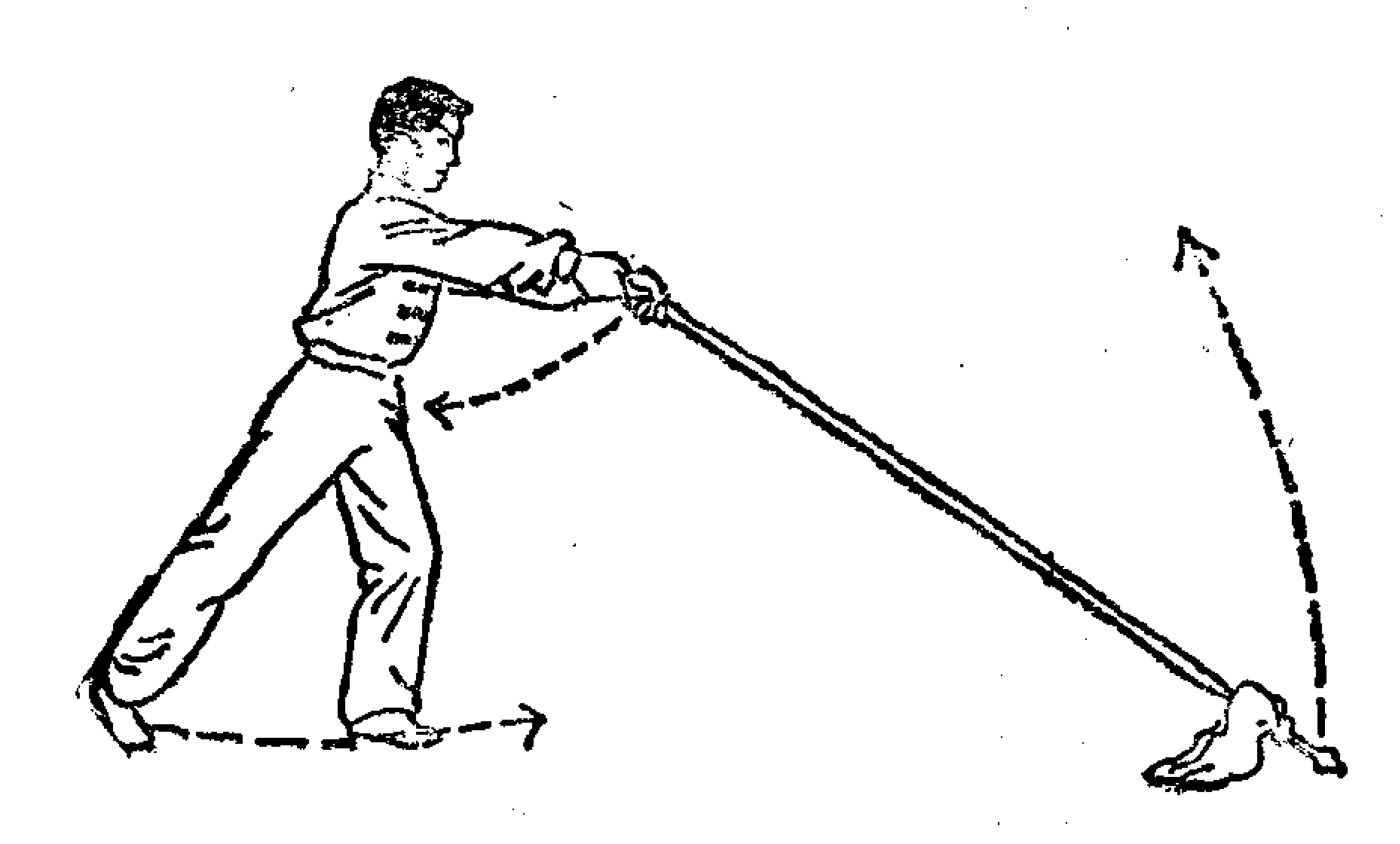


图 59

⑥上右脚成盖步，右手往回抽枪，左臂伸直，以左手为力支点，上崩枪。（图60）

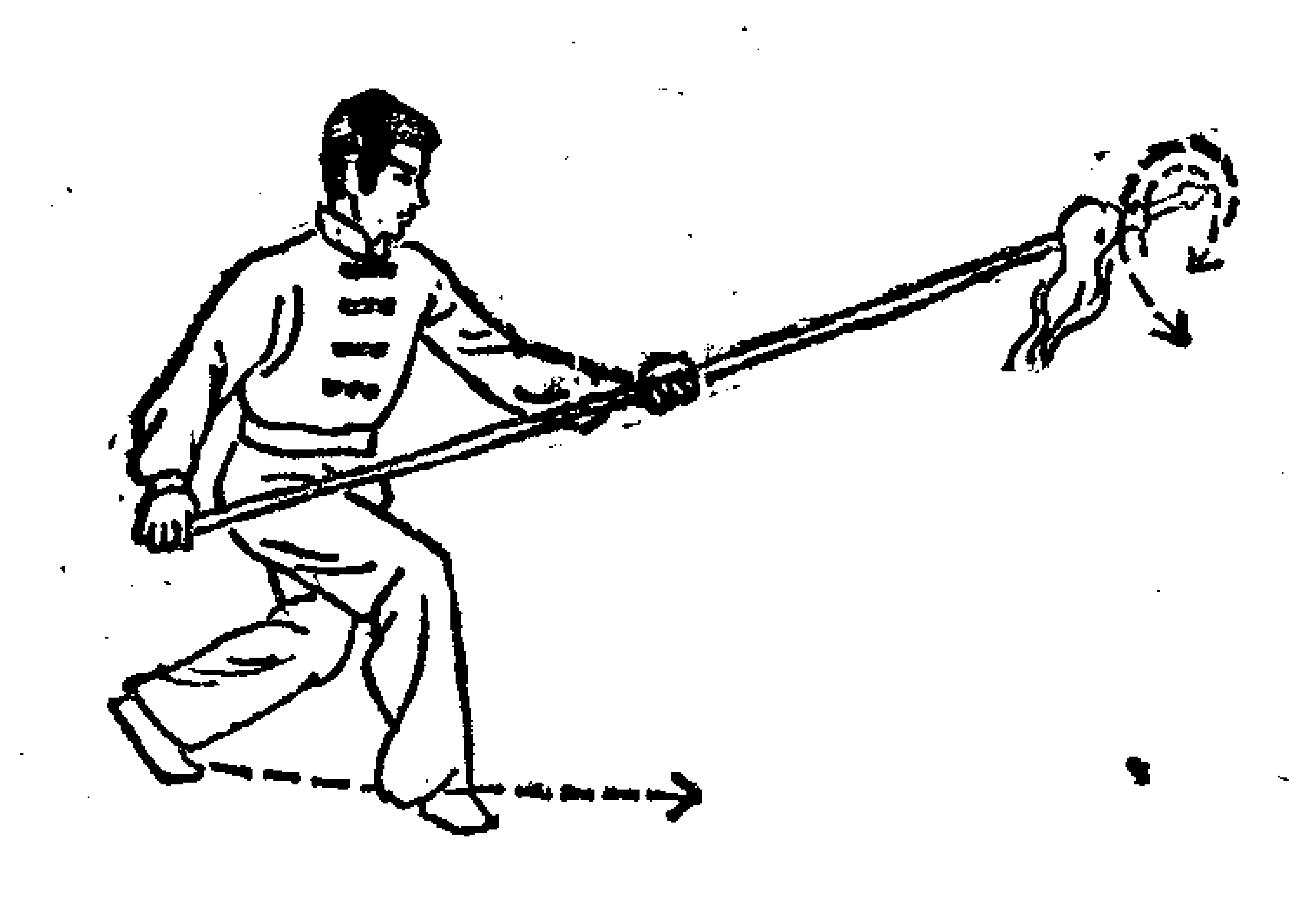


图 60

⑤⑥动作要点略。



13. 拦拿扎枪取中膛

①重心略提，上左脚成左高虚步，左右手翻腕，使枪尖自里向外划弧——拦枪。左、右手接着自外向里翻腕，使枪尖自外向里划弧——拿枪。（图 61）

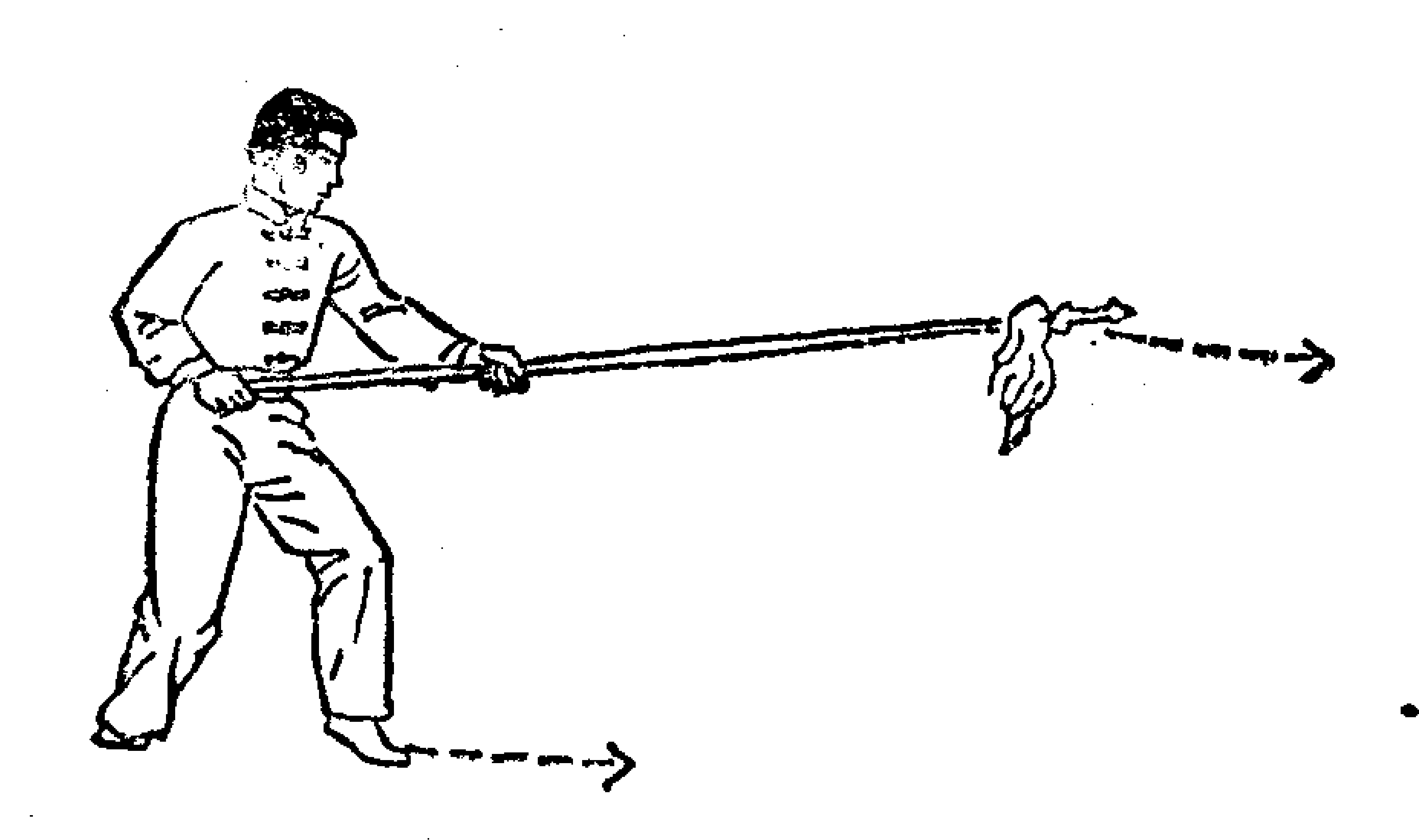


图 61

要点：高虚步要稳，拦拿枪要领略。

③左脚上步成左弓步，右手用力向前平送枪，两手臂直握枪端——扎枪。（图 62）

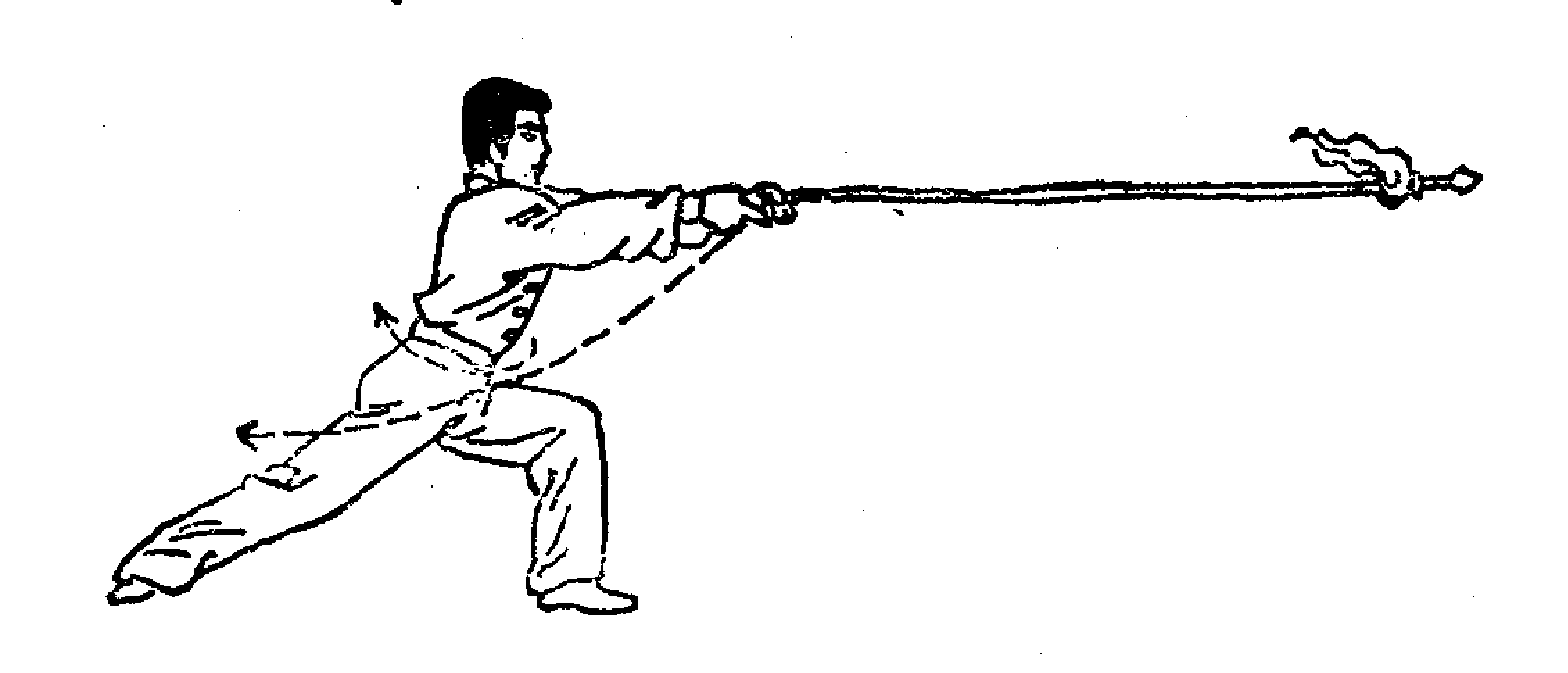


图 62



要点：重心前移，左脚落地要稳，送枪要有力。

14. 撤步回身杀手锏

①重心提起，身体向右转，右腿弯曲成右高弓步，右手往回收枪，左手滑至枪上端，枪尖略高，回头目视枪尖。（图63）

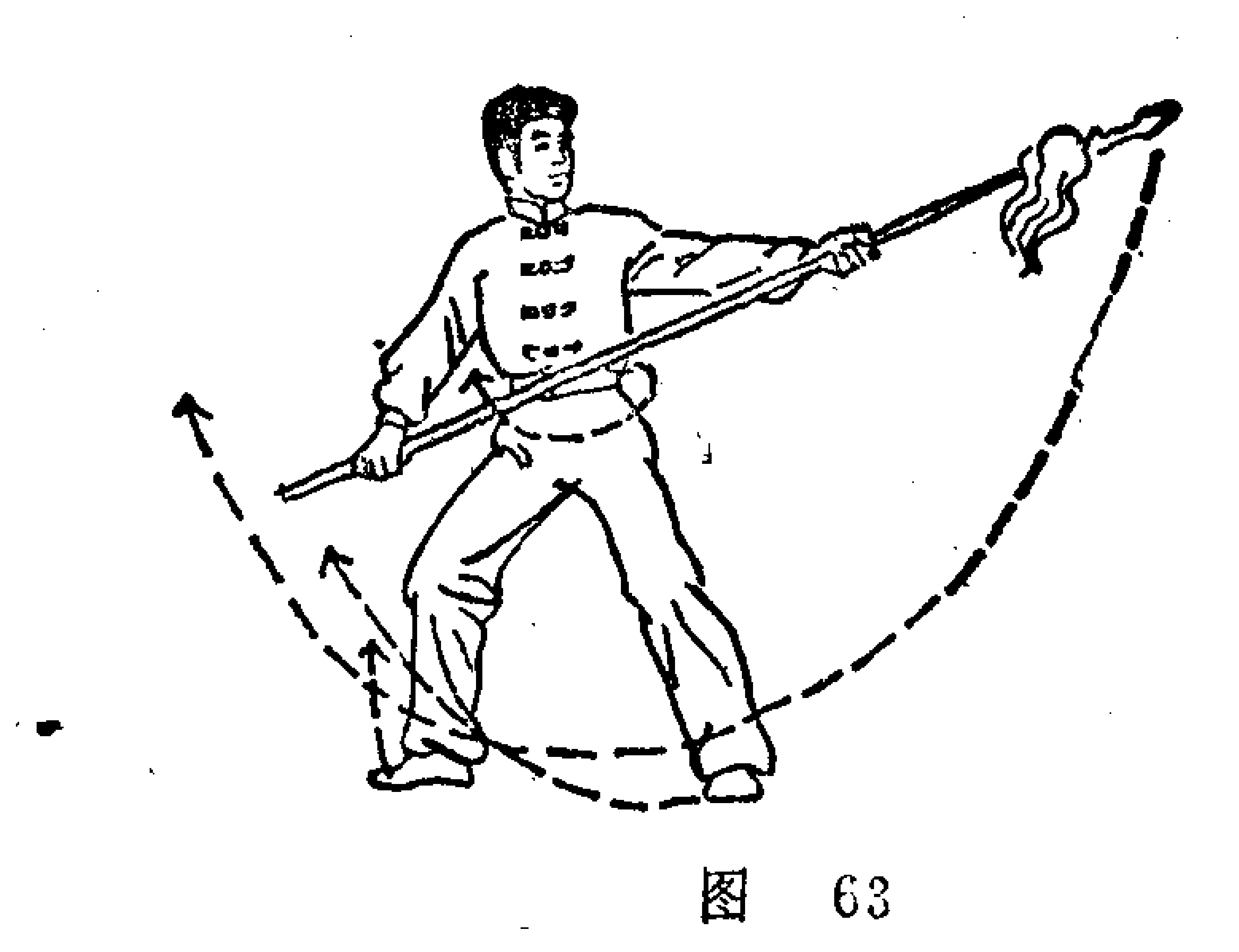


图 63

②右脚提起，落地发力，后转身，左脚起跳，右脚跟着跳起，身体上纵、腾空，枪随身走，横于头上。（图64）

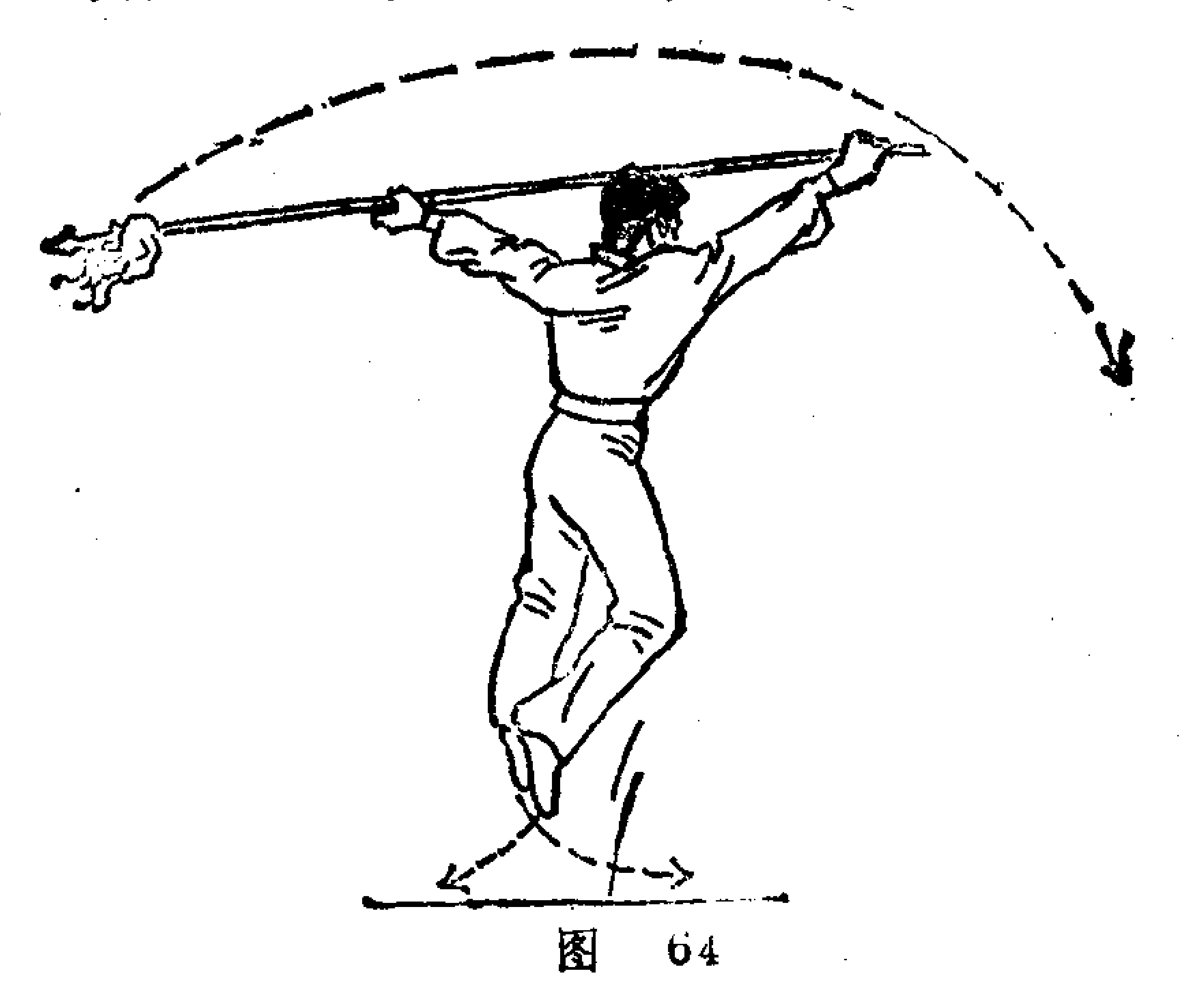


图 64



要点：这是转跳动作，两脚要配合好，后转身要敏捷，起跳要轻盈，走枪要利索。

③左脚先落地在前，右脚落于后，成左高虚步枪自头上向下猛劈，右手握把端至腰部。（图 65）

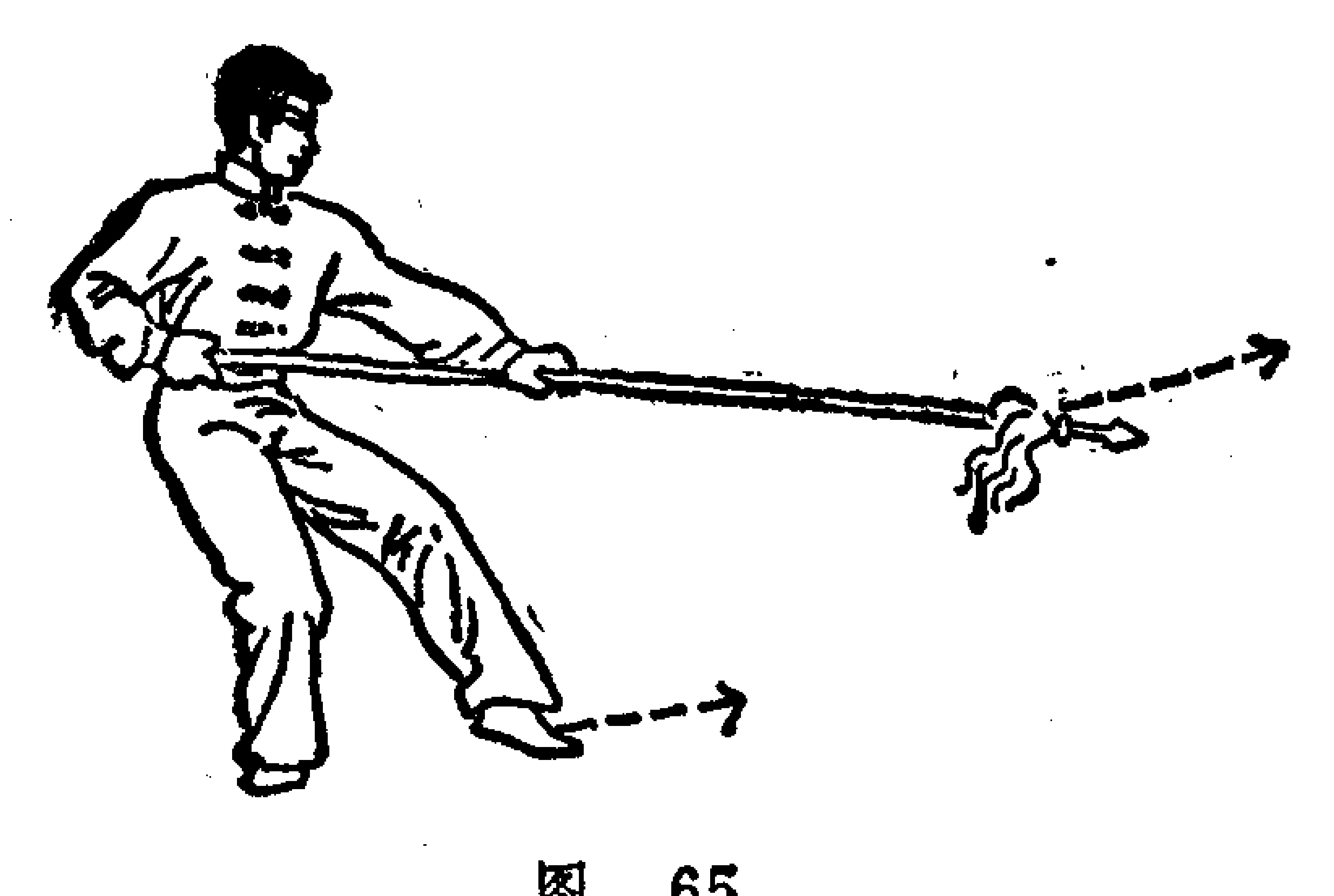


图 65

要点：落地要轻盈，高虚步要稳，借转身落地的惯力。双手用“寸”劲向下劈枪。

④左脚迅速上一步成左弓步，同时右手借上步的惯力和臂力用劲向前平刺枪。（图 66）

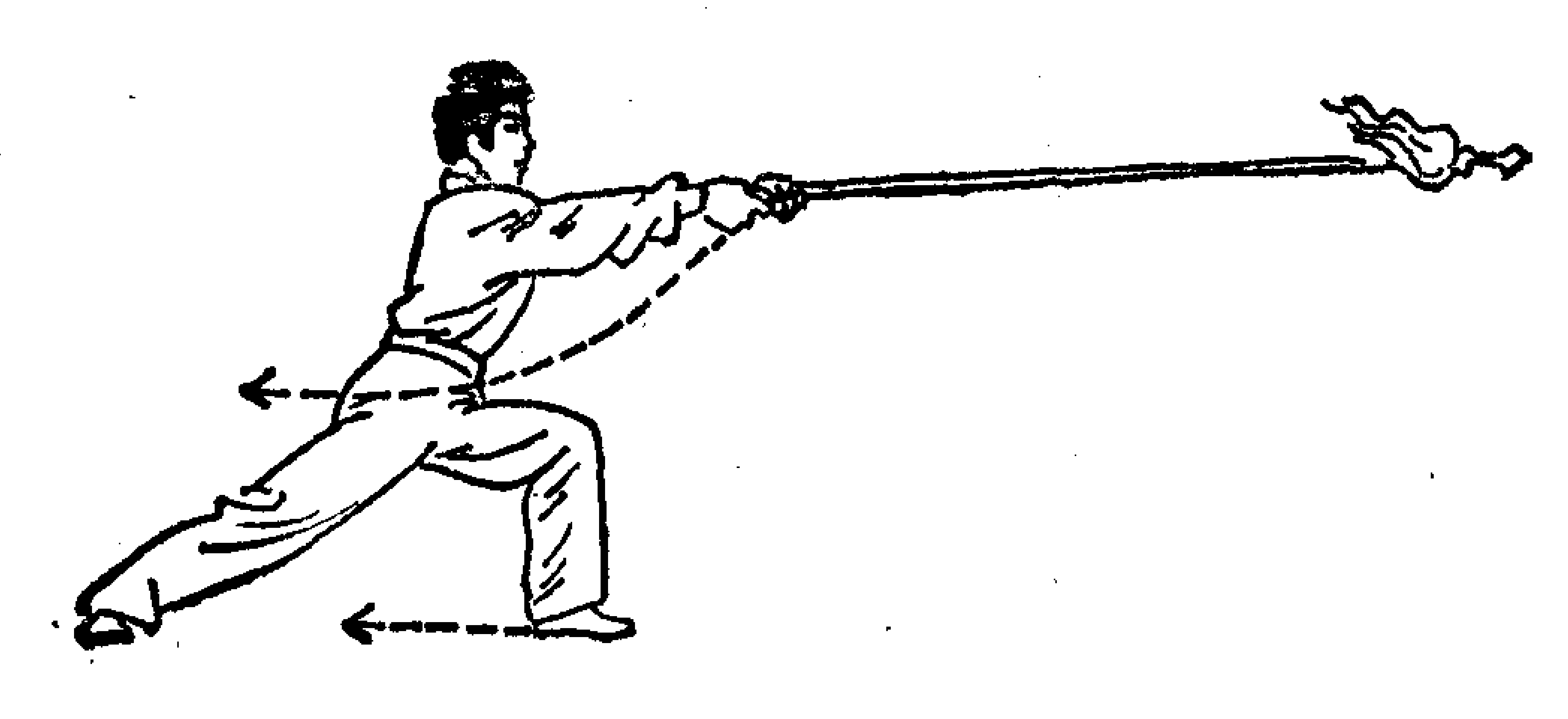


图 66



要点： 上步要快，成弓步要稳，扎枪要力达枪尖，动作要同时完成。

15. 流星赶月舞花上

①左脚收回半步，两腿前后开步站立，右手往回抽枪，左手反手握枪上端。（图 67）

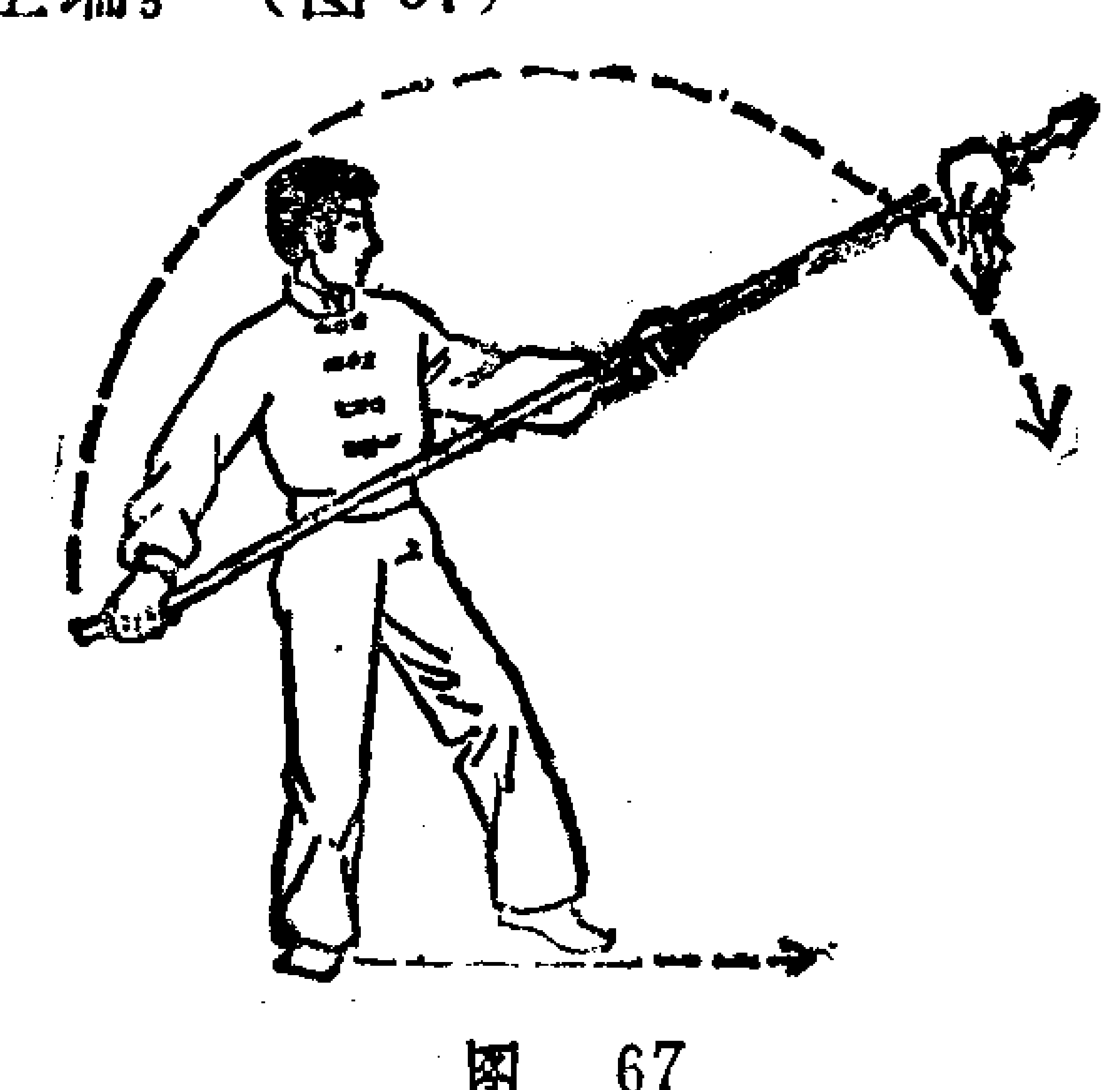


图 67

要点： 这是过渡动作，在抽枪时左手换反手。

②上右脚，身体向左转，两腿基本直立，枪尖自前向下向右后，把端自后向上向前，在体右侧走半圆，左手握枪至右腋下。（图 68）



图 68



要点：上步与走枪要同时进行，动作要协调、连贯。

③身体继续向左转，枪把端经体前向下、向左后，枪尖自右后向上、至前，两臂交叉，右臂在上。（图 69）

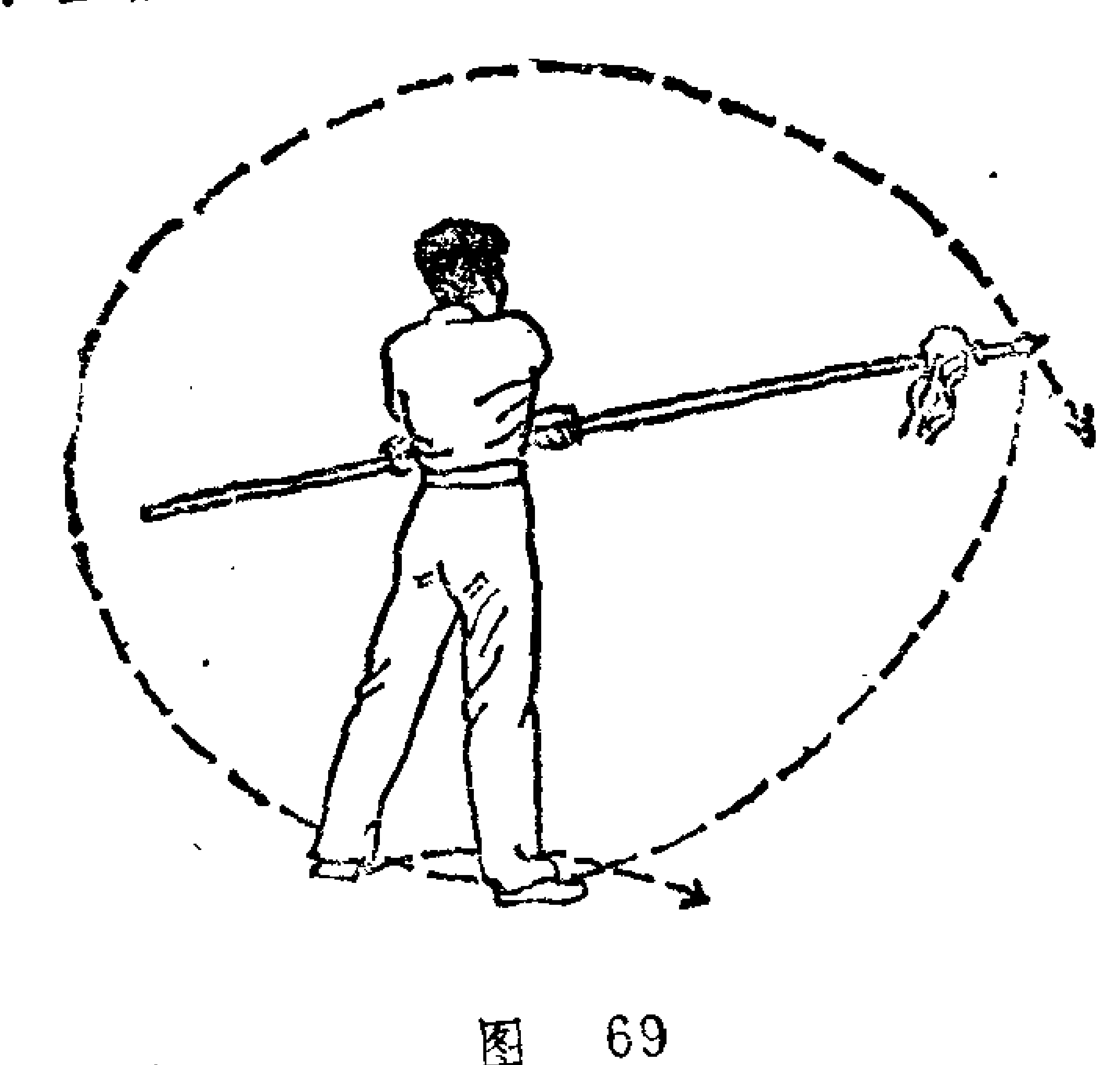


图 69

④上左脚，向右转，枪尖向下向后再向上至前，回到原处，把端走反方向，右手至左腋下。（图 70）

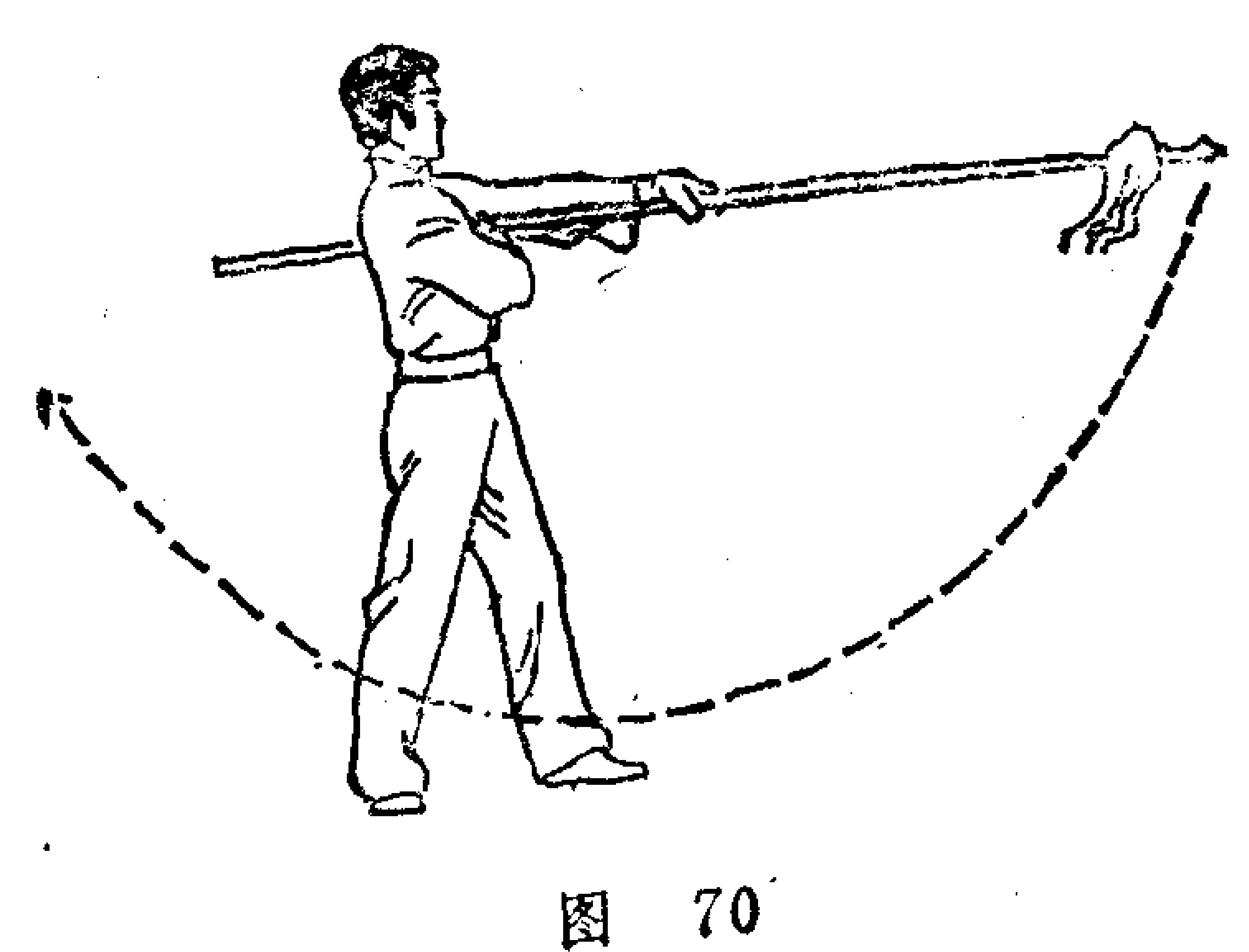


图 70

⑤身体继续向右转，枪尖自体前向下向右后，把端自左后向上至前，两臂交叉，左臂在上。（图71）

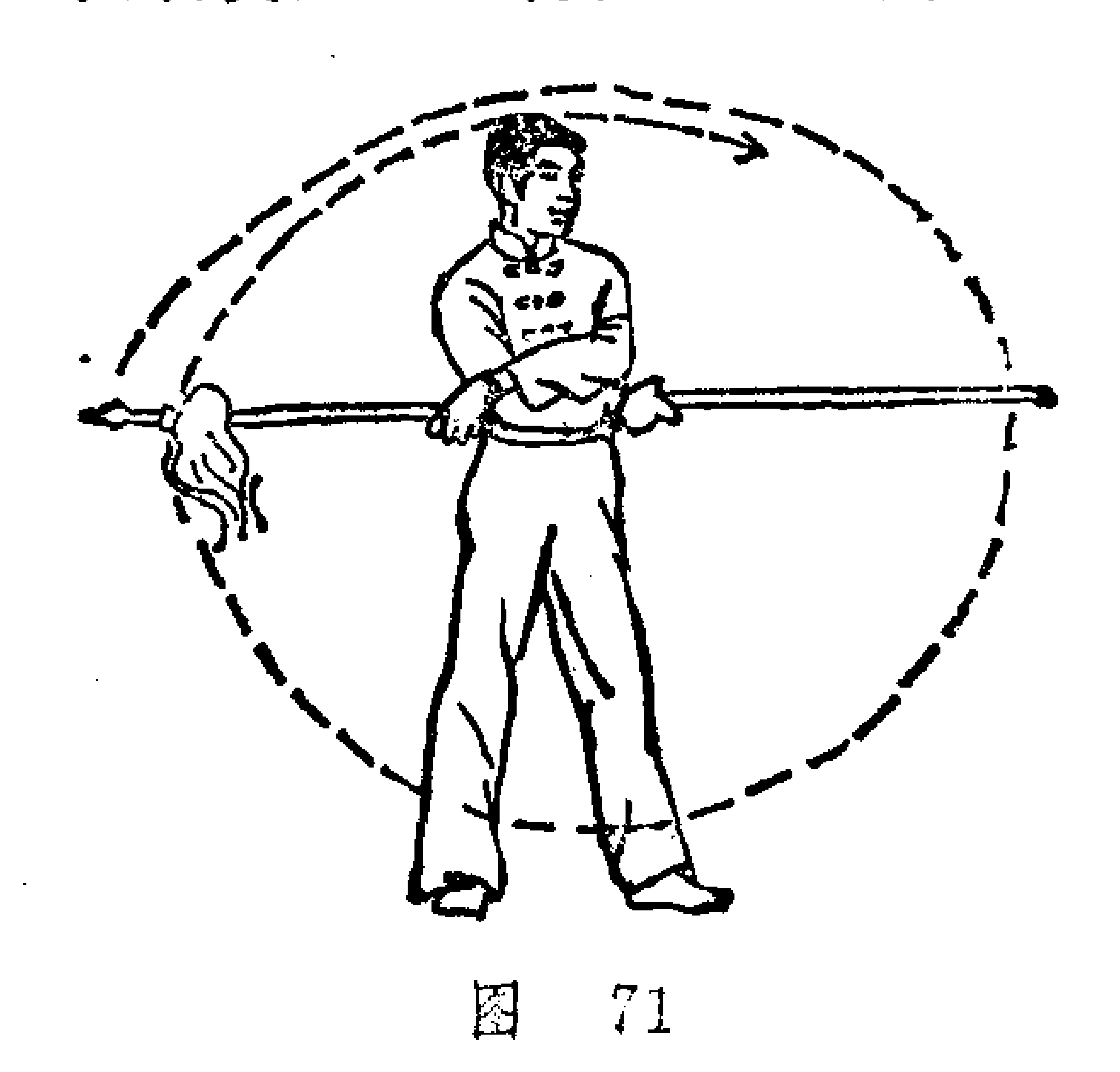


图 71

*①—⑤动作要连贯，每个动作要协调，走枪和转身、上步要互相配合好。

16. 苏秦背剑劈把伤

①上动不停，枪尖继续经后向上，右手握枪中段向后，左手脱把，使枪背于背上，在头左侧。（图72）



图 72



要点： 接上动时要连贯。

②左手向上握枪上端。（图73）

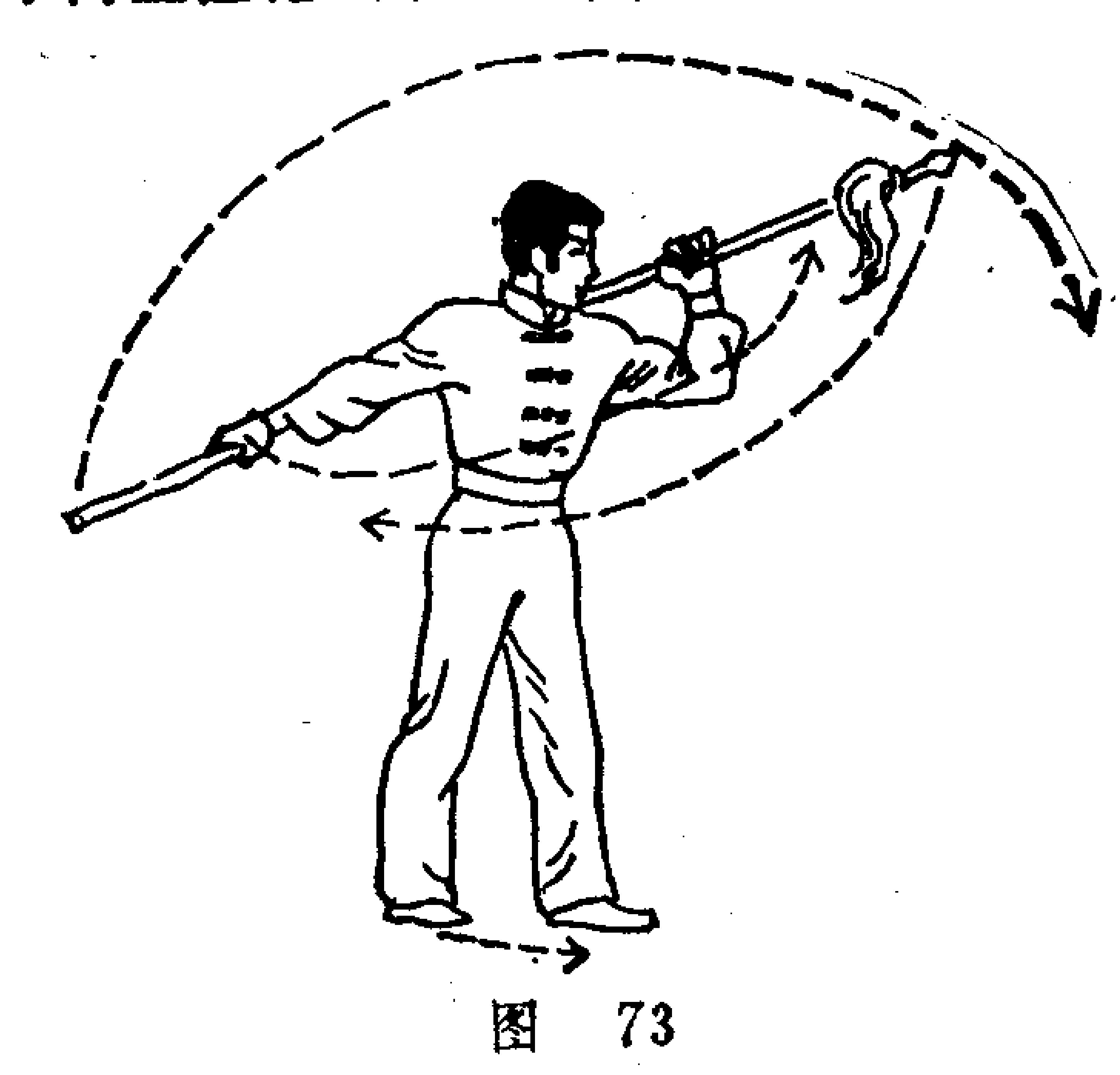


图 73

要点： 身体稍向前倾，左手握紧枪杆。

③右手脱把，然后向前握左手前靠近枪缨处。重心前移，上左脚，右脚随即跟上，脚尖着地于左脚内侧，两腿半蹲，成丁步；同时两手用力向下劈把，右手握枪至腰部，左臂伸直，握枪中段。（图74）



图 74

要点： 丁步要稳，向下劈把，要有“寸”劲，力达把端。

17. 鹞子翻身劈压棒

①重心提起，右脚向后撤步，身体向右后转，右手向后抽枪，左手滑至枪下端，枪尖向右下，目视右下。（图75）

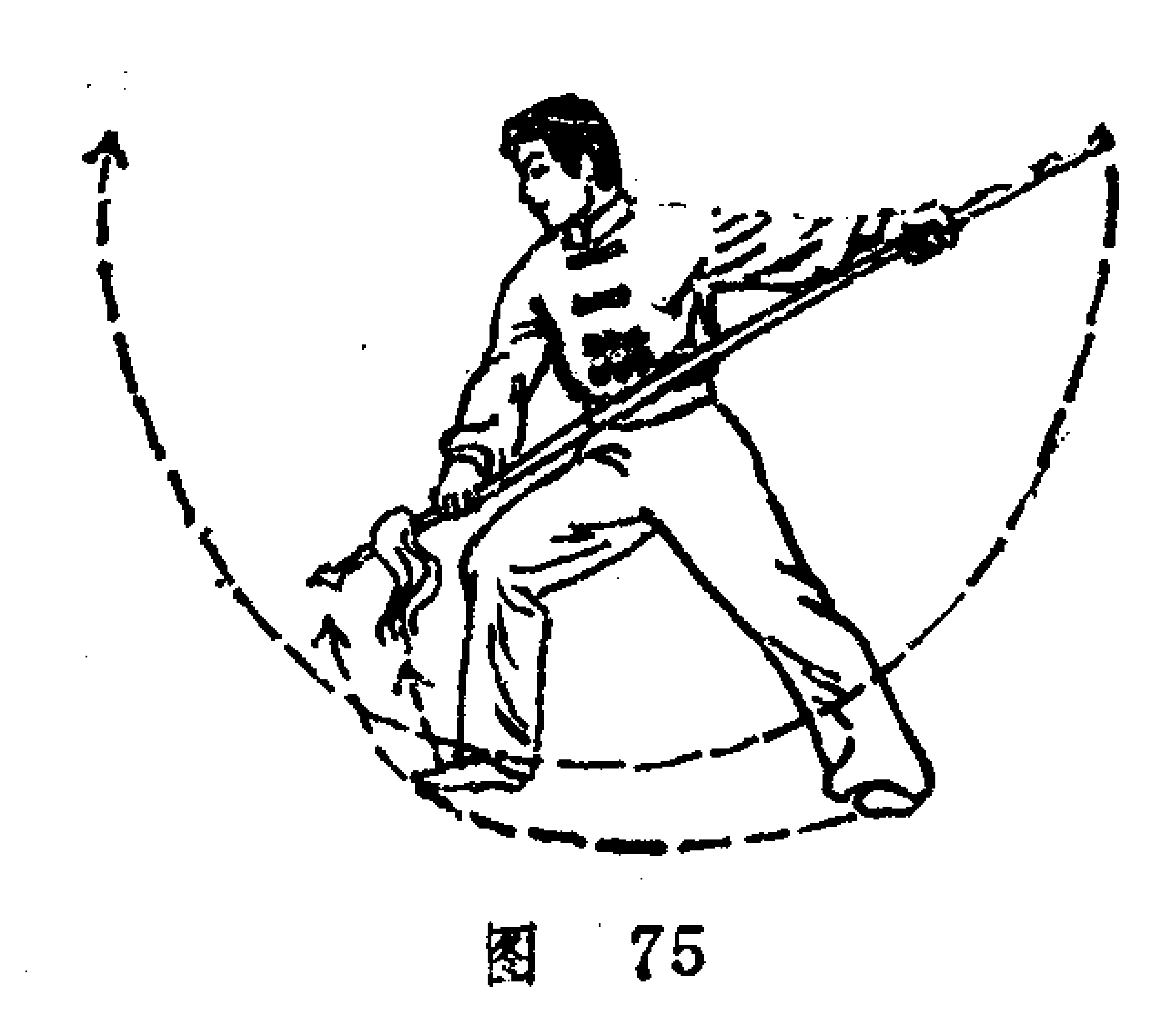


图 75

要点：这是过渡动作，转身撤步、抽枪同时完成。动作要和谐。

②右腿发力，猛向后转身，左脚起跳、上纵，腾空，枪随体转，横于头上。（图76）

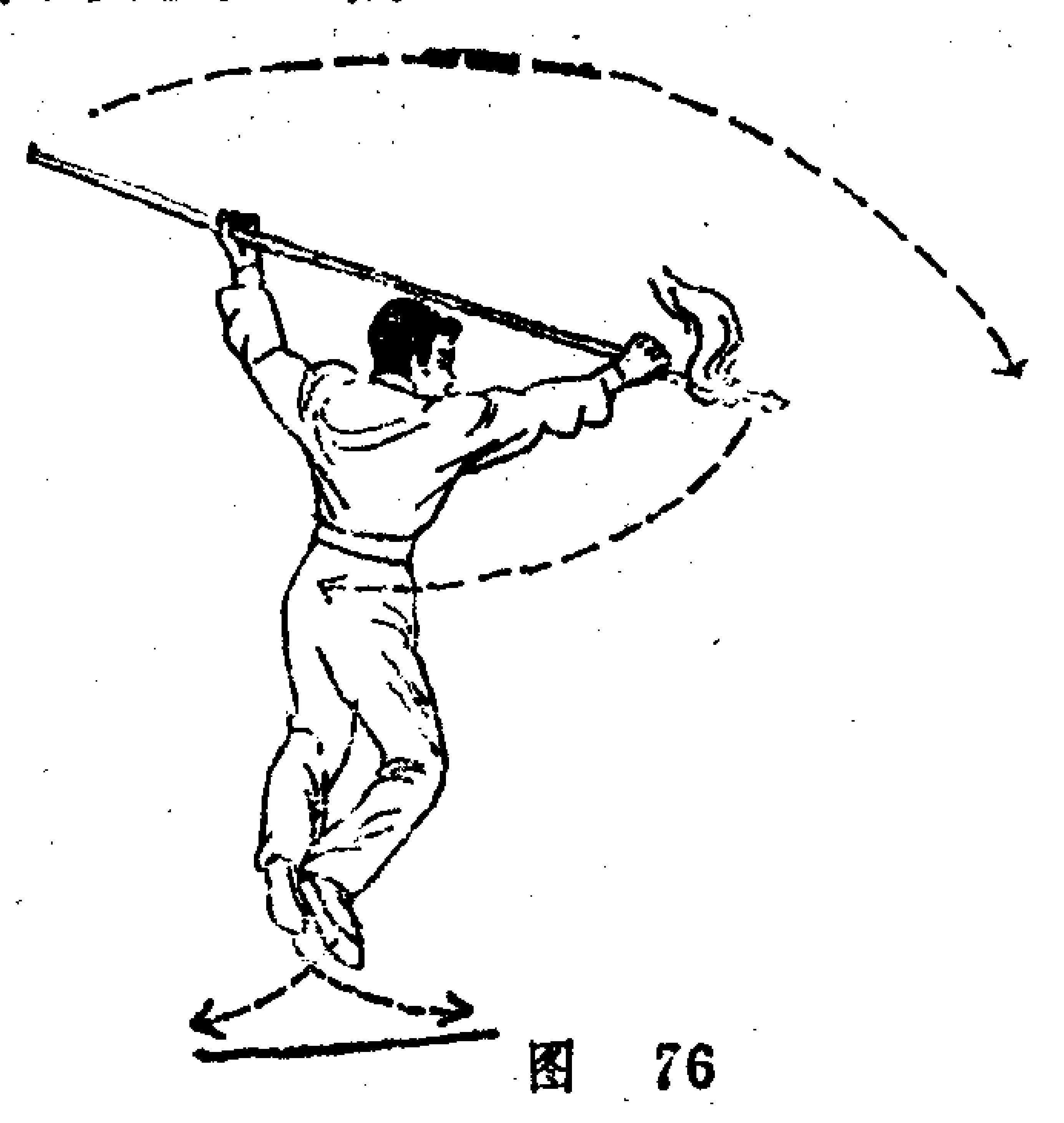


图 76



要点：转身要迅速，起跳要利索，转身、起跳、走枪要协调。

③左脚落地在前，右脚着地于后，转体完成，成左高虚步，枪从上向下平劈把，右手至腰部，左手握中段。(图77)

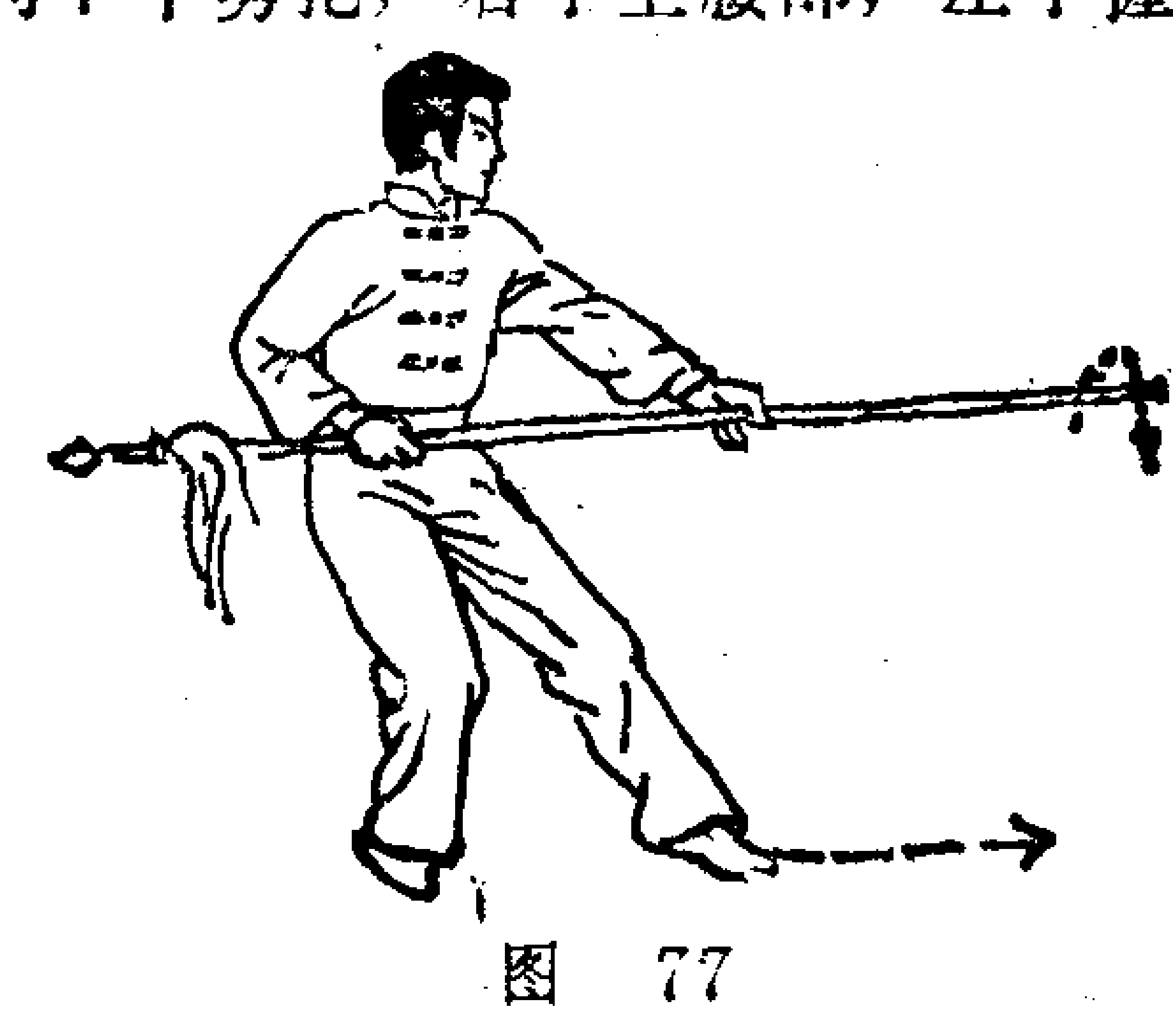


图 77

要点：高虚步要稳，劈把要有力，转体成虚步、平劈把要同时进行。

④左脚提起上半步成左弓步，同时枪把自外向里划圈、翻腕、压把。（图78）

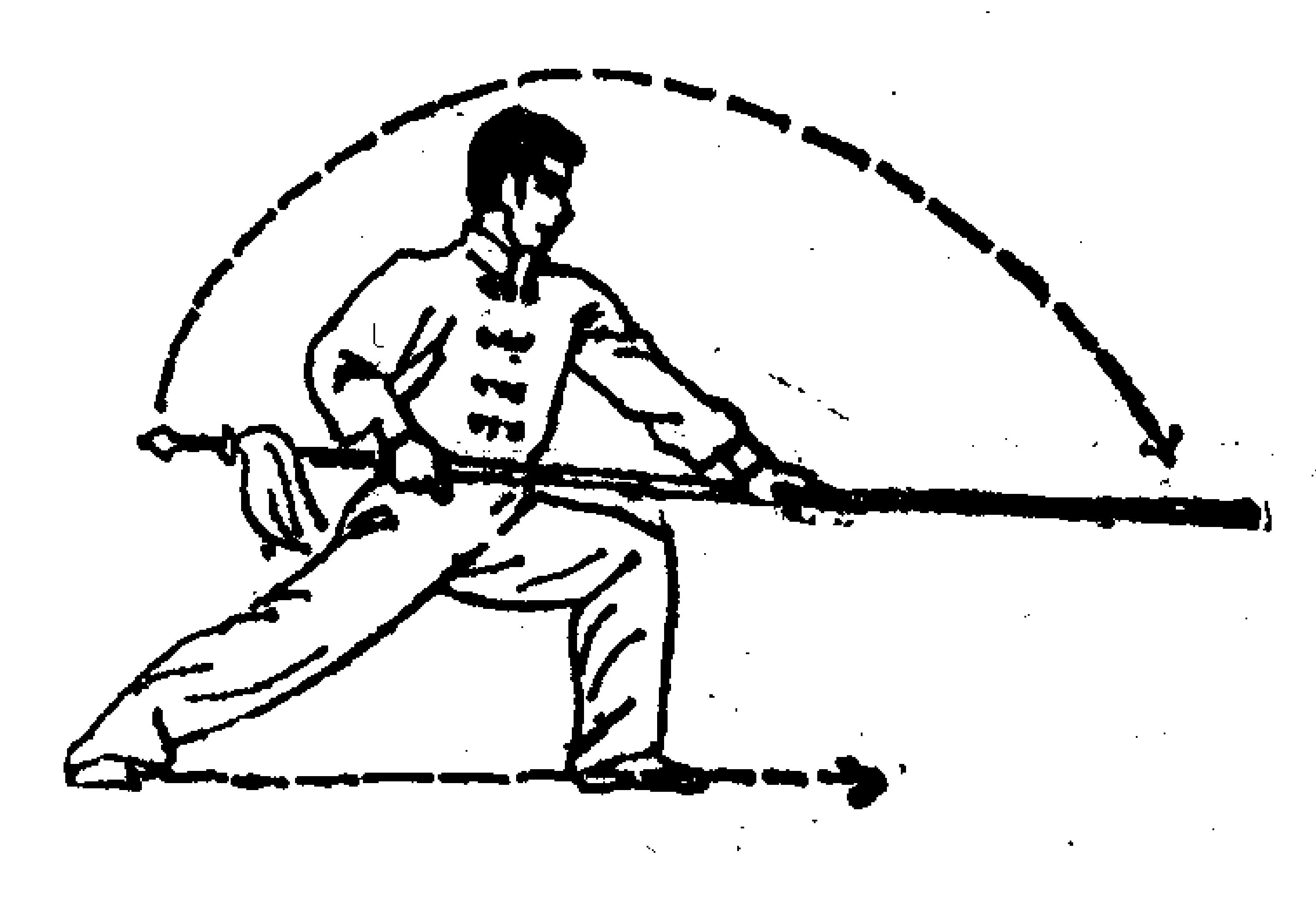


图 78

要点：左脚上步要快，压把要用“寸”劲，成弓步与压

把同时进行。

18. 流星赶月舞花上

①左脚收回半步、上右脚，两脚前后开立，左手反手握枪，右手串至中段，把端自前向下至右后，枪尖向前，左手至右腋下。（图 79）

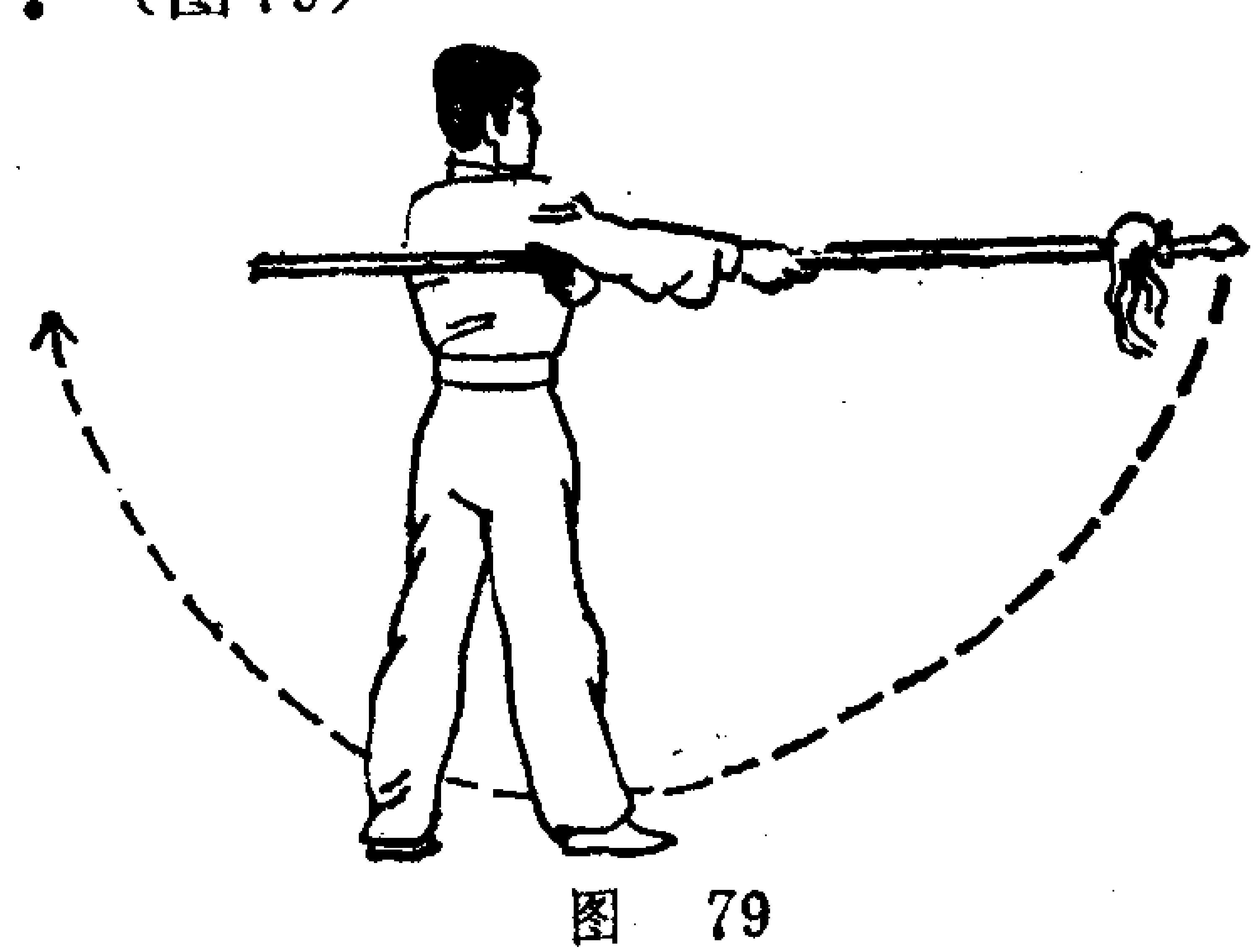


图 79

要点：先撤左脚，后上右脚转身，上右脚、换反手、走枪要同时进行。

②身体向左转，枪尖自体前向下向左后，把端自右后向上至前，两臂交叉，右臂在上。（图 80）

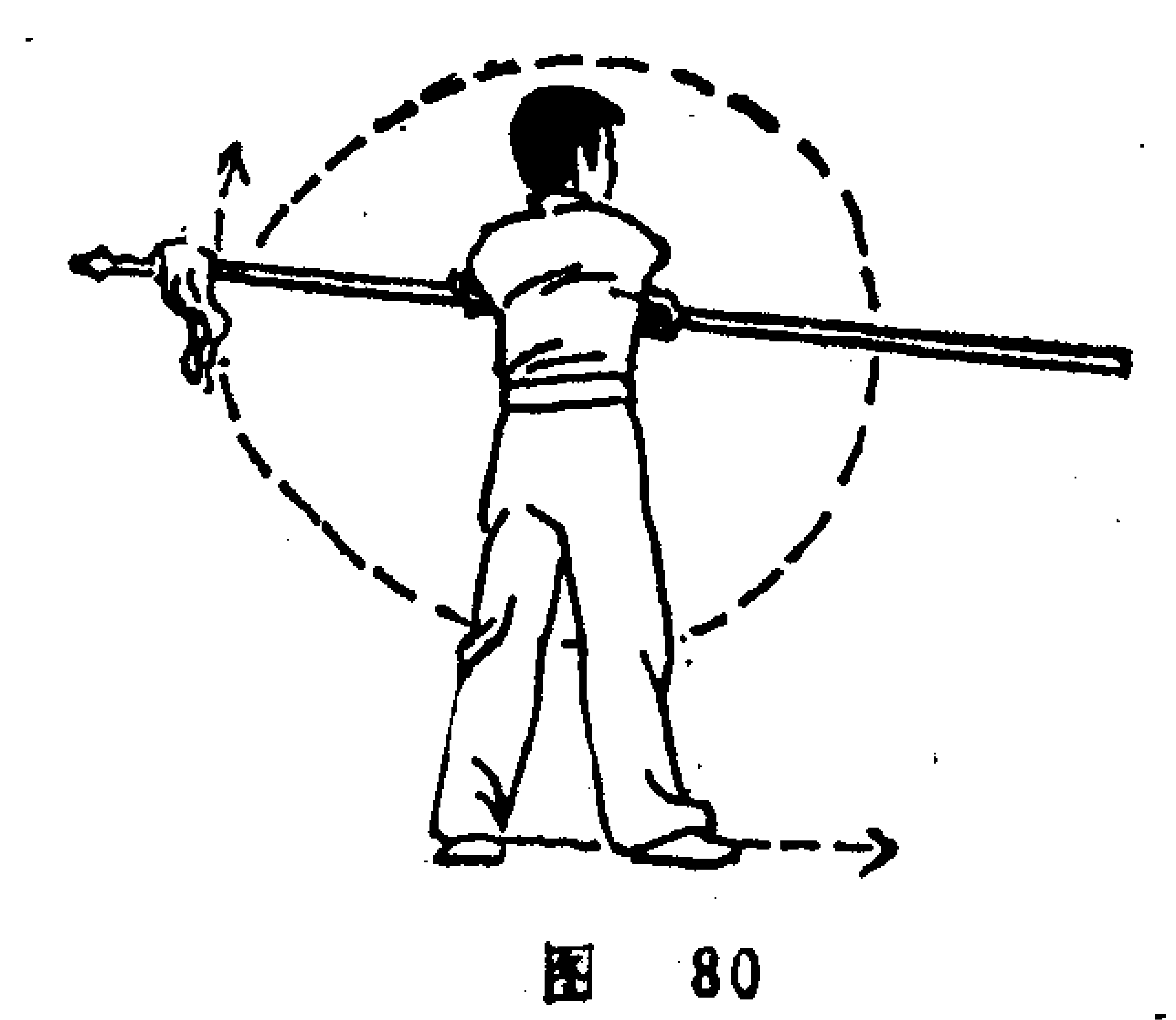


图 80



③上左步，身体向右转，把端自前向下向右后，再向上至前，枪尖走反方向。右手至左腋下。（图 81）

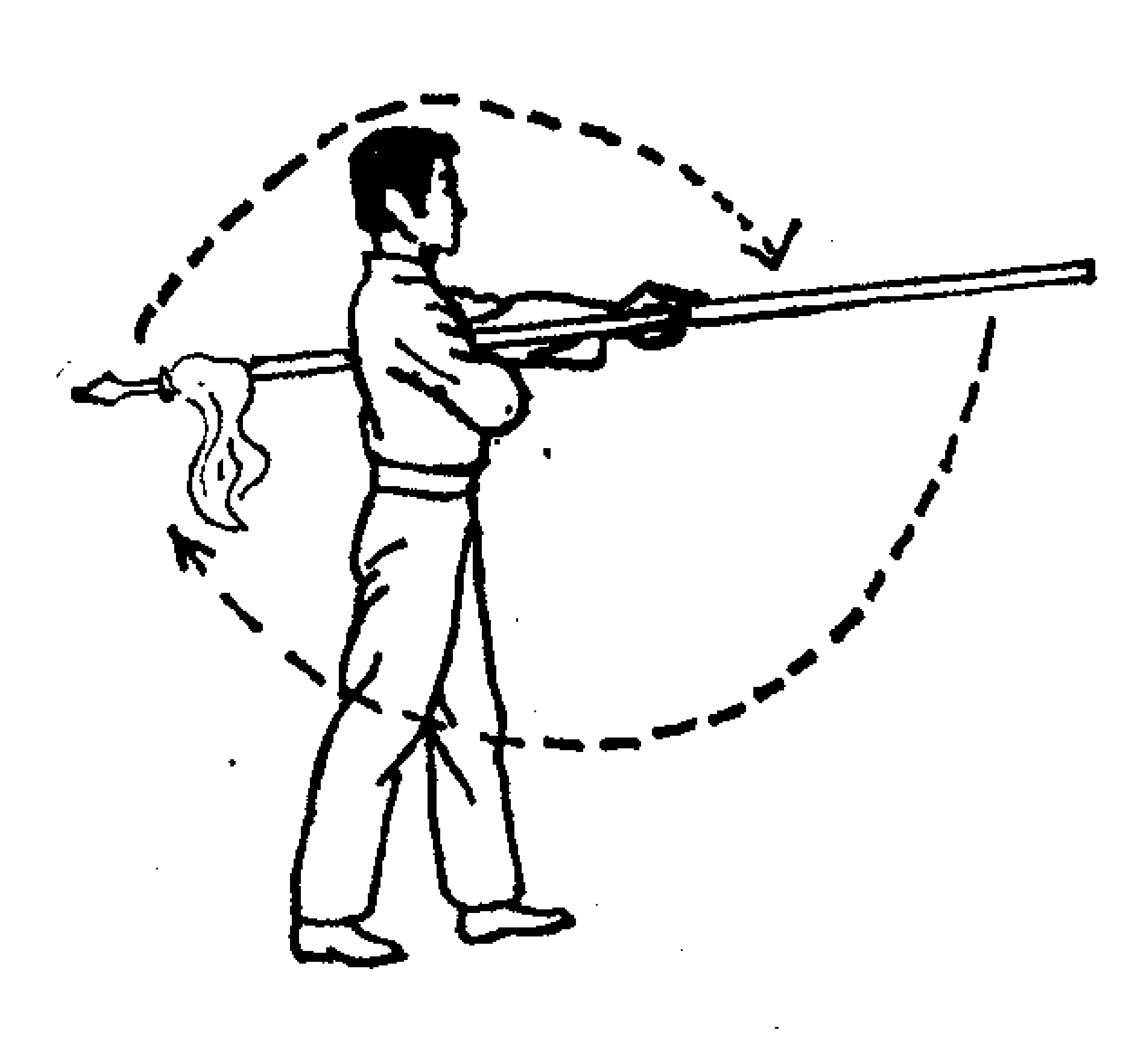


图 81

④身体向右转，把端自前向下至右后，枪尖自左后向上至前，两臂交叉，左臂在上。（图 82）

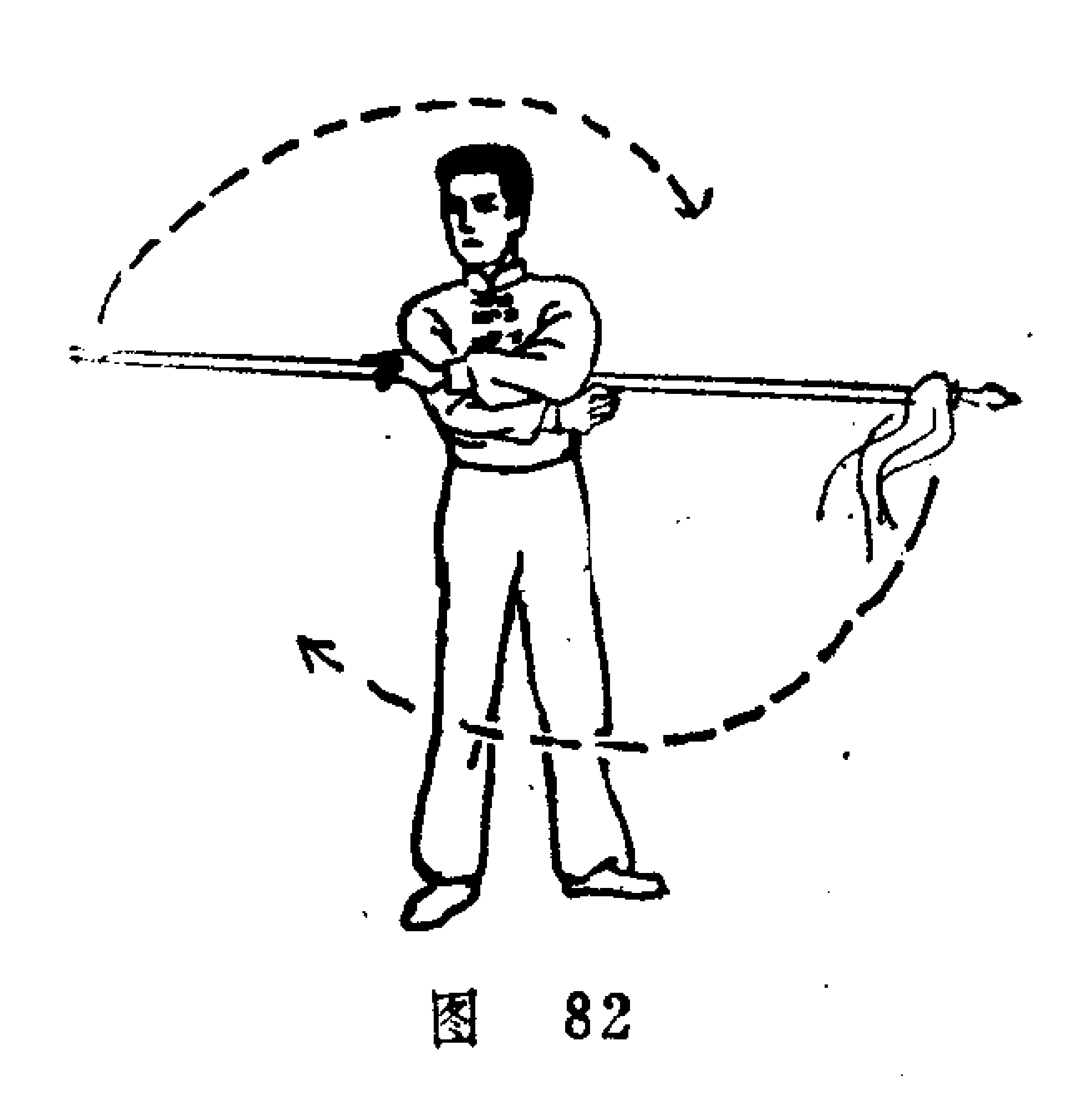


图 82

⑤脚步不动，把端向上划弧至左上，枪尖向下划弧至右



下。（图 83）



图 83

⑥枪不动，右手换把，正手握把。（图 84）

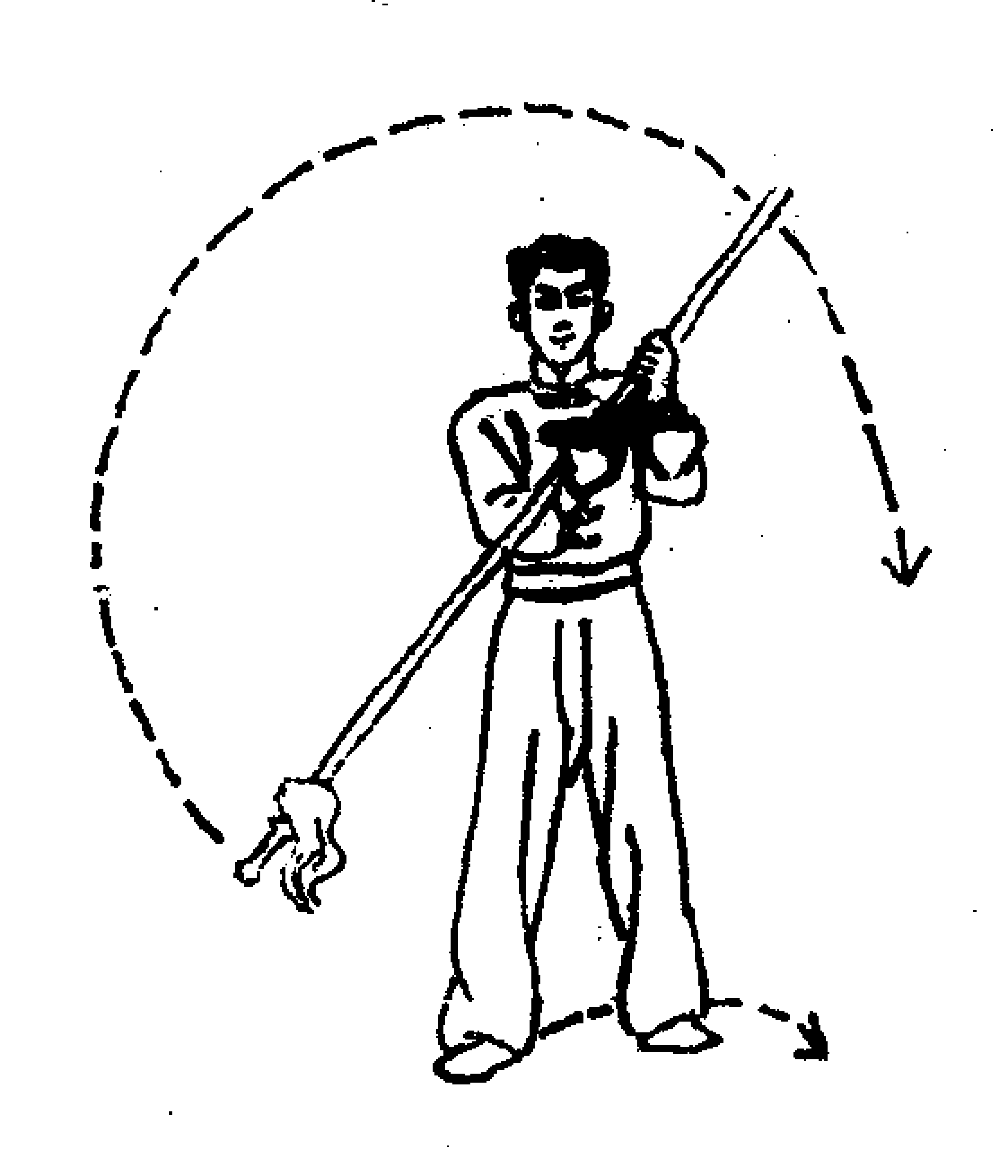


图 84



⑦右脚往左后上一步，两腿交叉，枪尖自右下向右上经体前至左，把端至右侧。（图85）

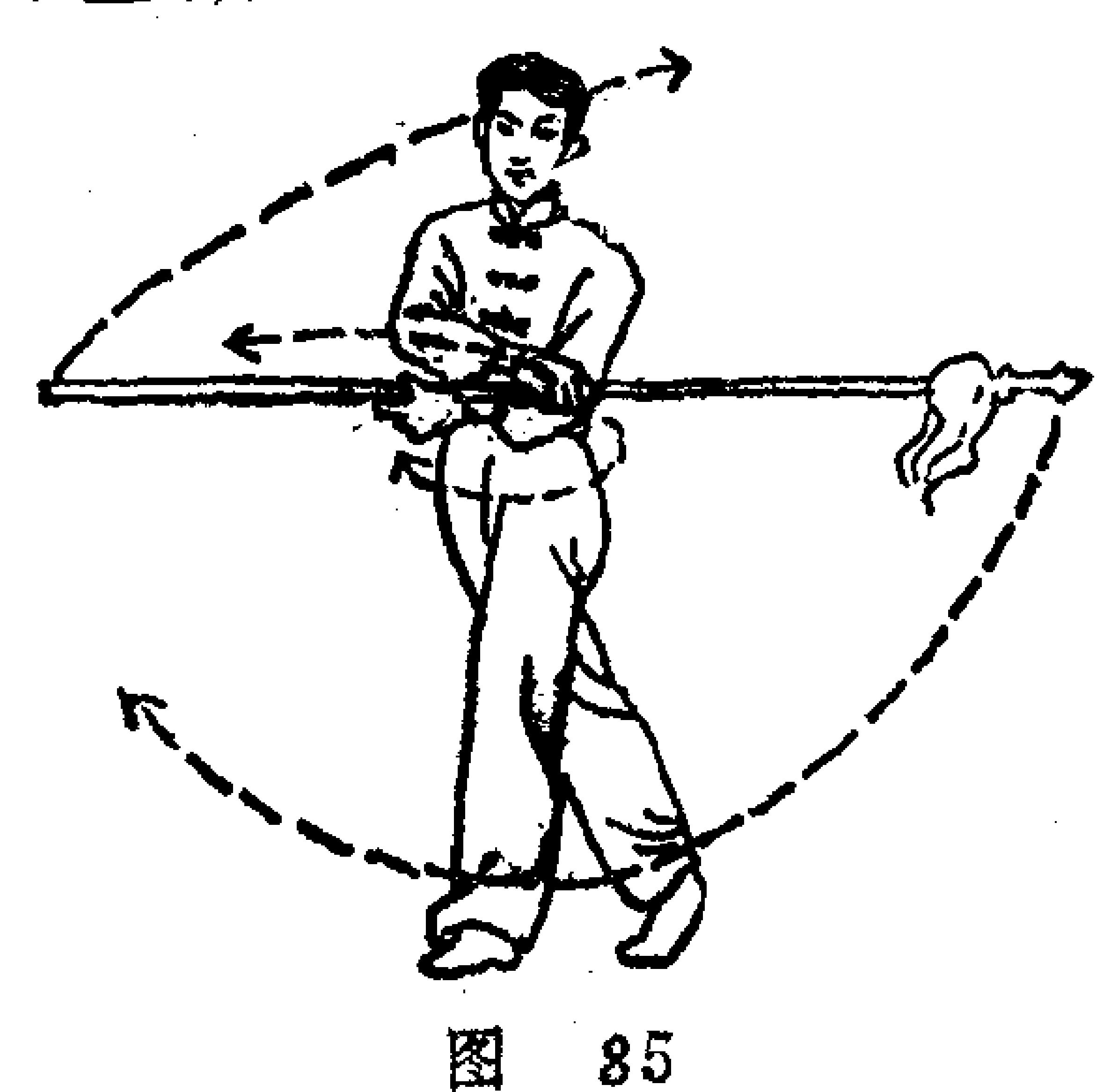


图 85

⑧右手脱把、再握把端，左手换把正握枪，身体向右转，右手随转体抽枪至头上，左手滑至中段、直臂，枪尖向前下。（图86）



图 86

⑨重心下落，成右高虚步，同时左、右手下落，翻腕，枪尖自外向里、向下划弧、压枪。右手至腰部，枪尖稍高。（图87）

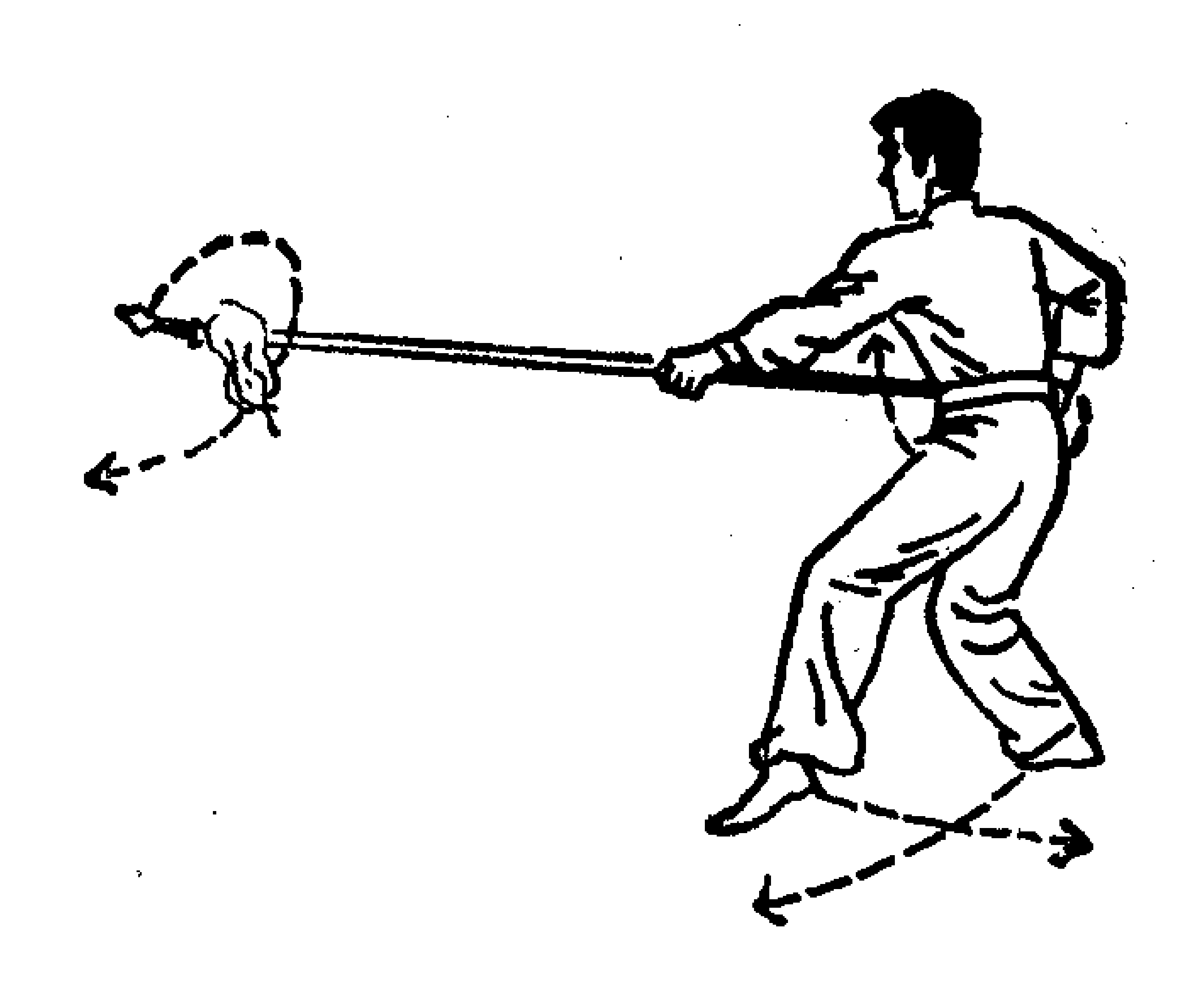


图 87

要点：①—⑨是连贯动作，上、下动的结合要连贯，走枪、上步转身要协调，自如。

19. 乌龙摆尾左右防

①左脚向左侧上一步，右脚跟上到左脚前成右高虚步，枪尖自外向里再向外，左手向外翻腕拨枪，左手握把端至左腋下(图88)

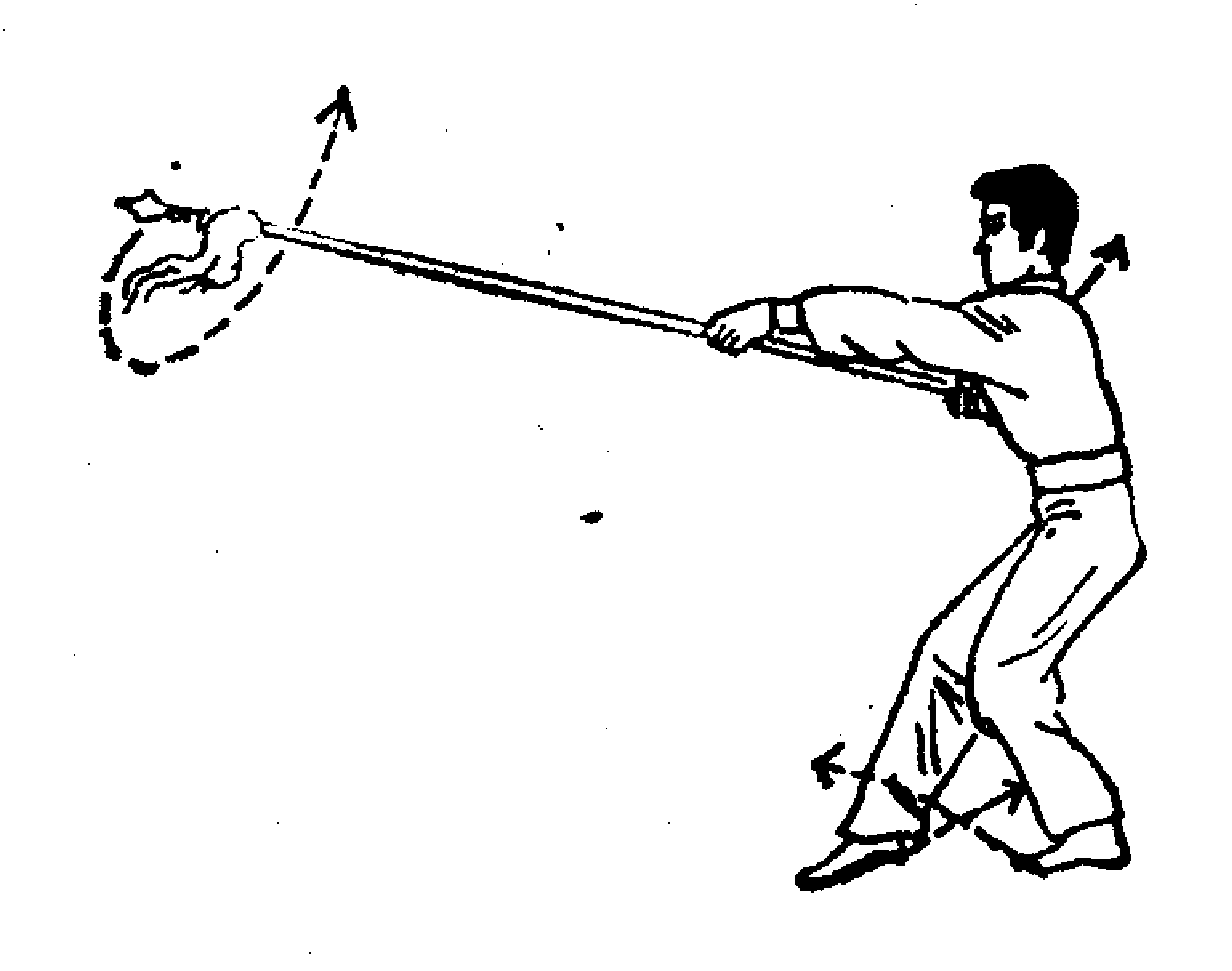


图 88



要点：上步过程中走枪划弧，成高虚步时翻腕拨枪，高虚步要稳，拨枪要用力。

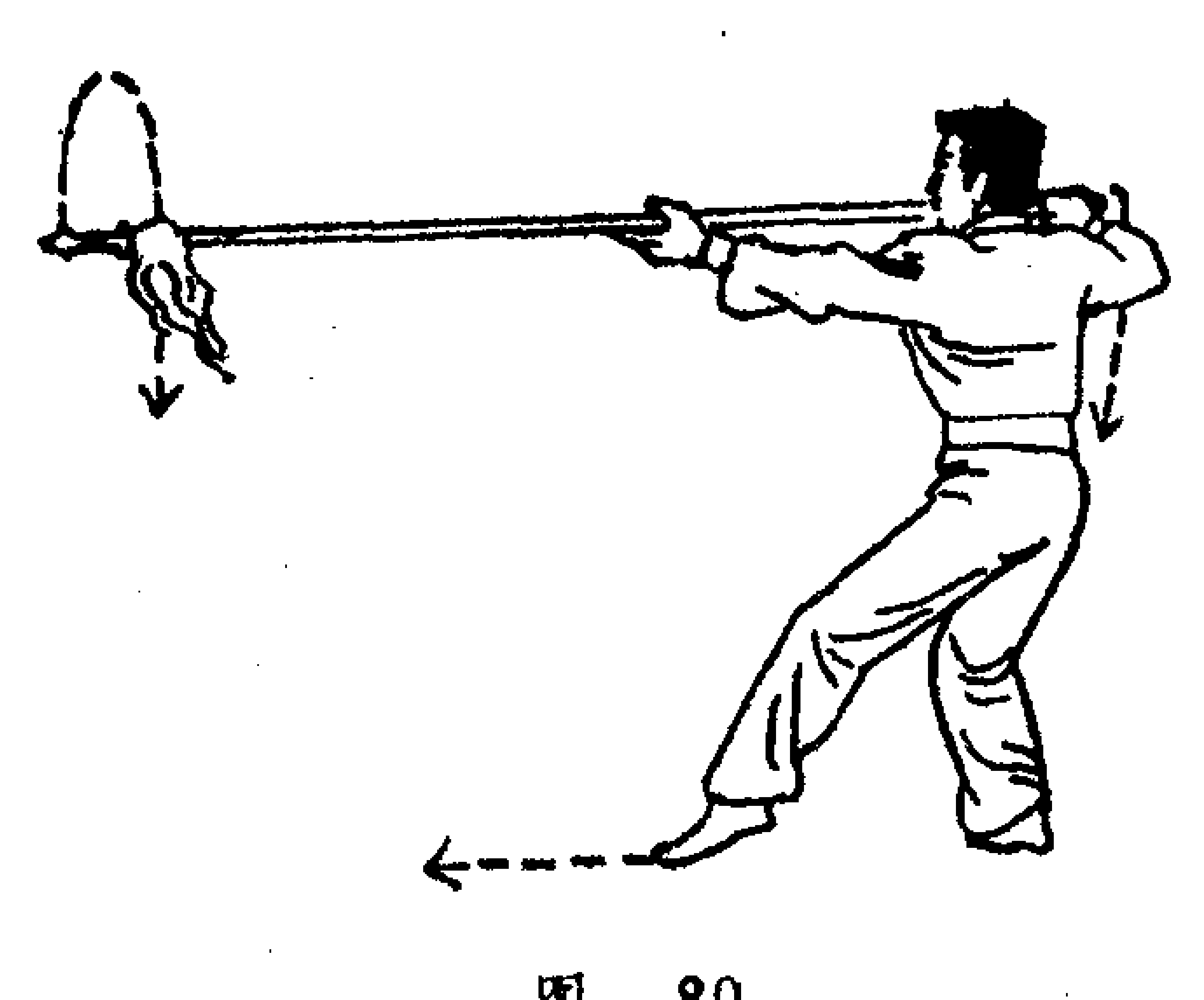


图 89

②右脚向右侧上一步，随即左脚跟着上一步于右脚前成左高虚步，枪随体动走大圈向外崩枪。（图89）。

要点：上步过程中走枪划圈，成高虚步时翻腕崩枪，高虚步要稳，崩枪要用力，枪与肩平。

20. 白蟒出洞跃山涧

①左脚上前一步成左弓步左、右手翻腕，使枪自外向里划圈，向下压枪。右手收至腰部枪尖略低。（图90）

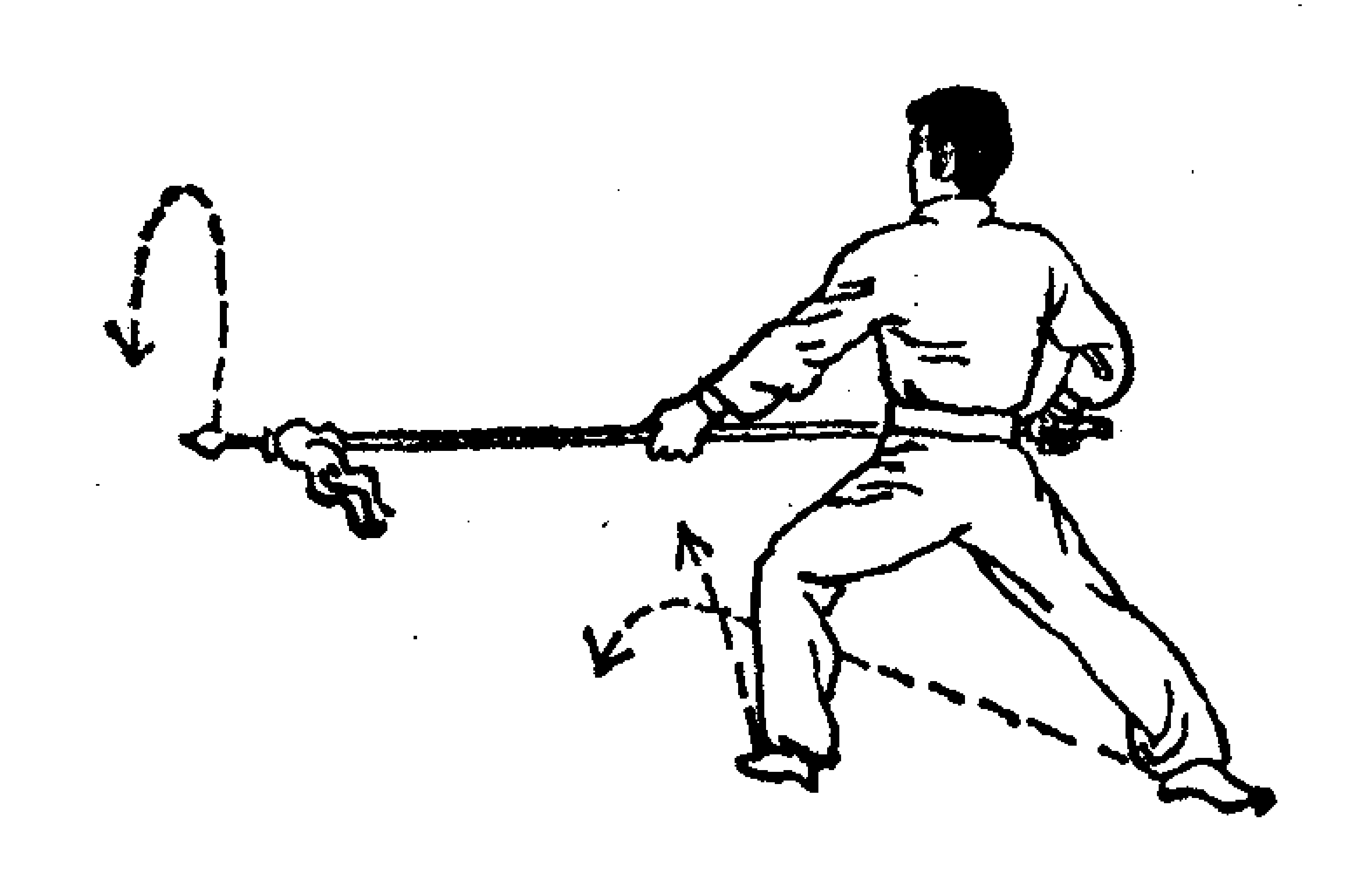


图 90



要点：上步过程中走枪划圈，成弓步时向下压枪，压枪要用力。

②右脚发力起跳，随即左脚跳起，上纵、腾空，在滞空时完成拦枪动作，左、右手翻腕，枪尖自里向外拦枪。（图91）

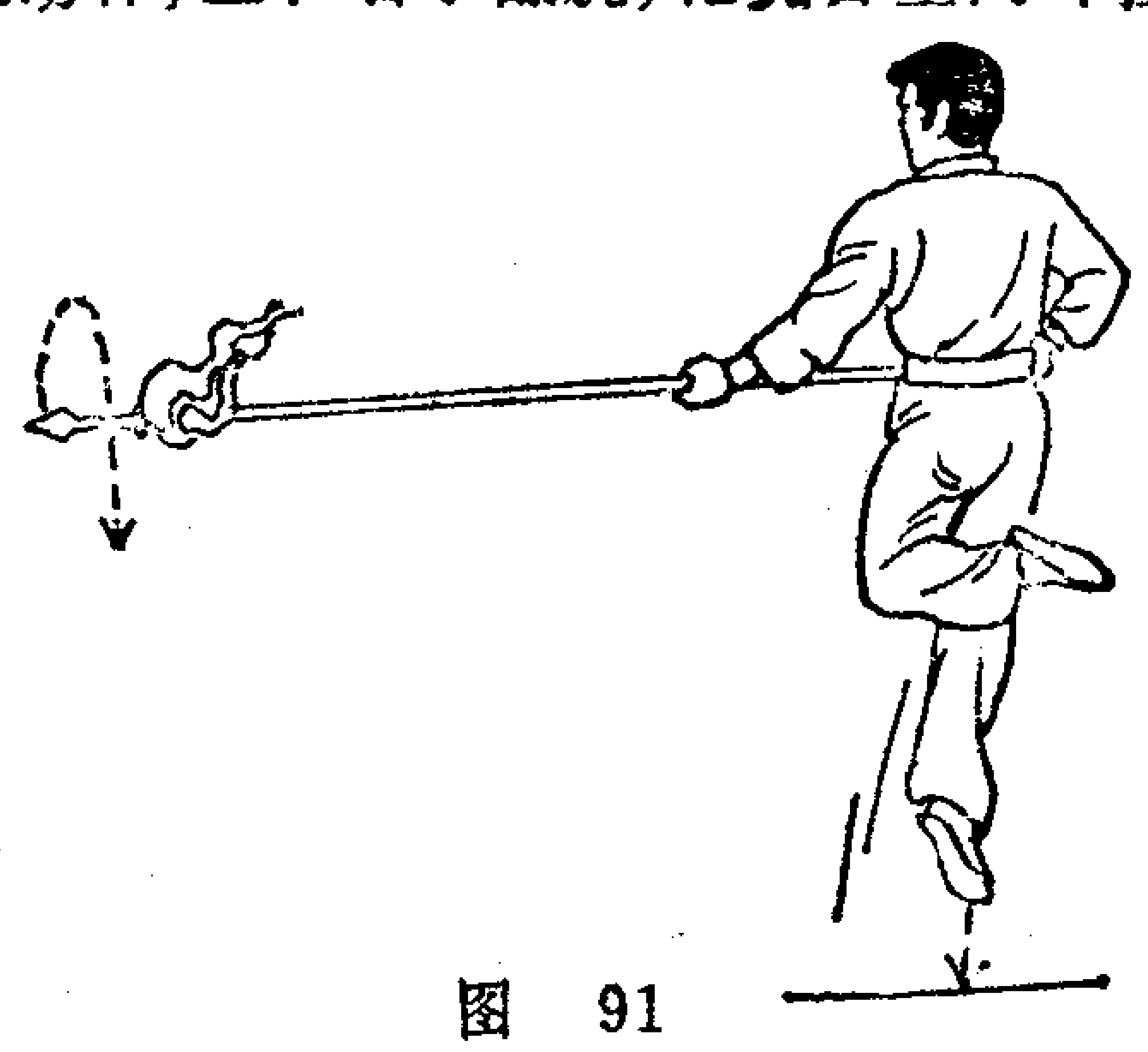


图 91

要点：起跳要轻快，身体尽量上纵，给拦枪创造滞空时间，拦枪动作完成要迅速。

③右脚先落地，在左脚落地之前完成拿枪动作：左、右手向里翻腕拿枪。（图 92）

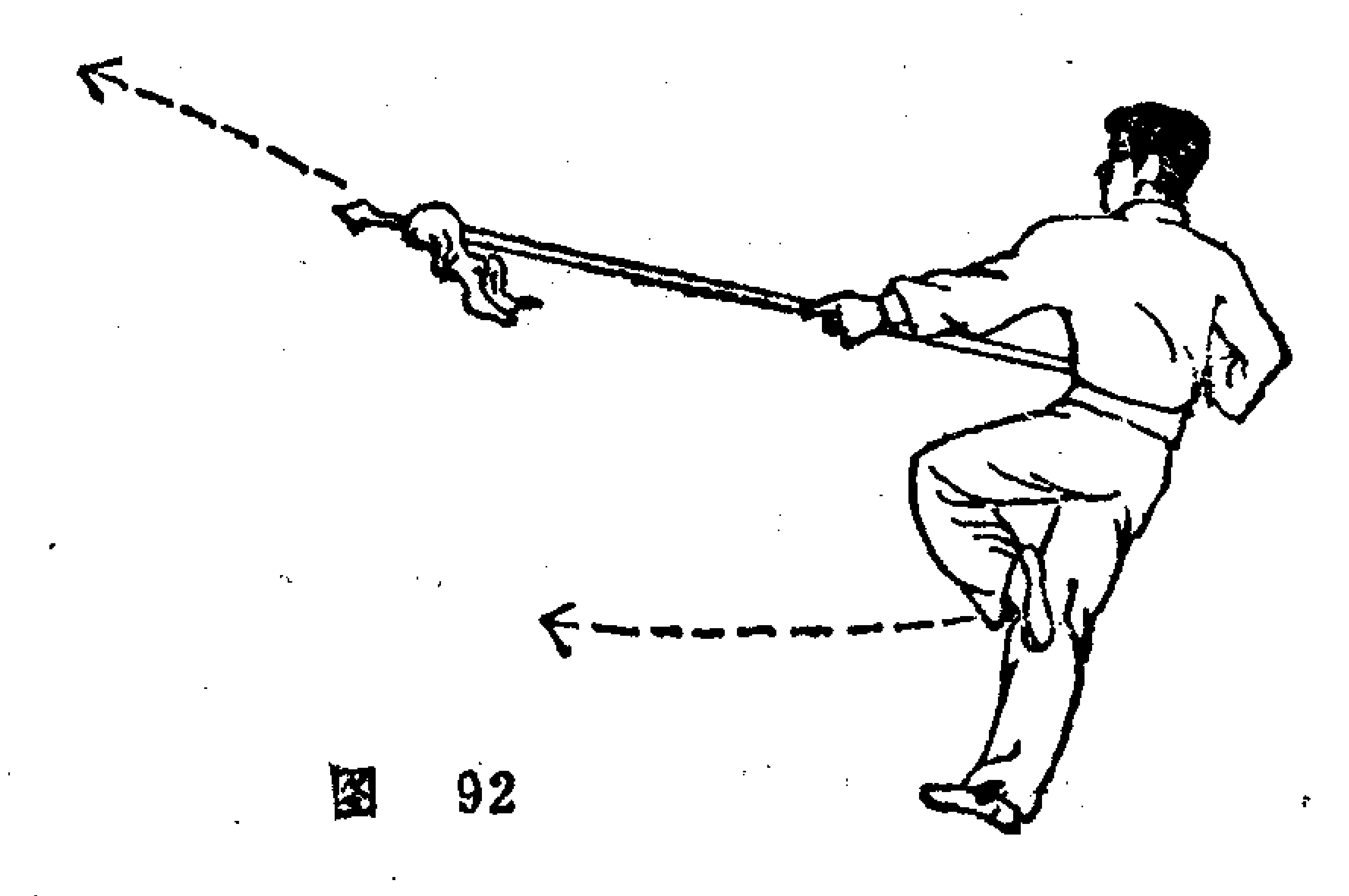


图 92

要点：紧接拦的动作完成拿枪，要迅速要准确，还要用到力量，和整个动作协调配合。

④左脚落右脚前一大步，成左弓步，右手用力向前扎枪。（图 93）

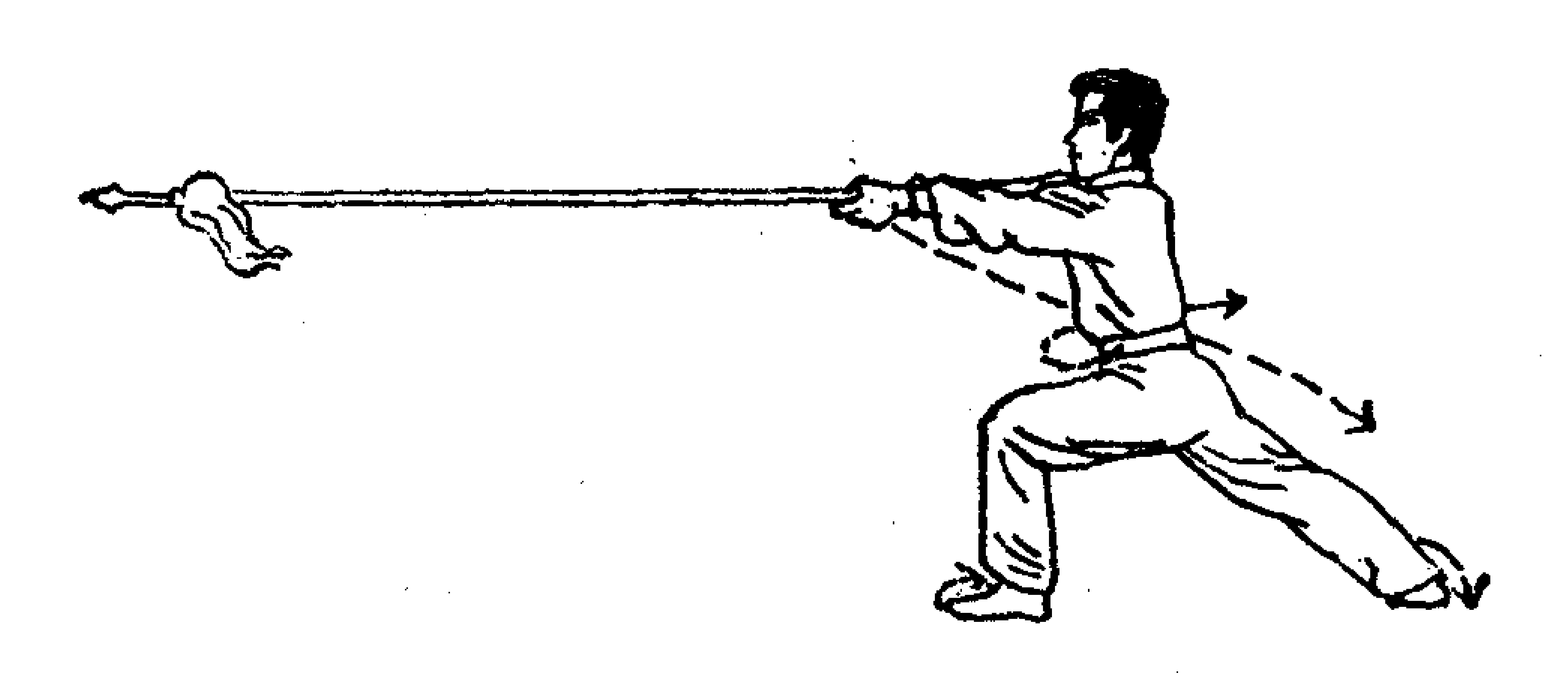


图 93

要点：落地成弓步与扎枪同时完成。

21. 翻身救母劈华山

①右后转身，重心后移，左脚后撤半步，右脚尖外展变高弓步；右手抽枪，左手握枪上端，右手串至下端，转头目视右侧。（图 94）



图 94



要点：这是过渡动作，转身、抽枪、成弓步要同时完成、注意协调。

②右脚发力，左脚向右后起跳，身体向右后转身、上纵，枪随身转，枪尖举头上。（图 95）



图 95

要点：转身要迅速，起跳要轻盈，这两个动作要连贯，走枪要同时进行。

③左脚先落地，右脚落于左脚后，成左高虚步，同时枪落下，双手用力向下劈枪。（图 96）

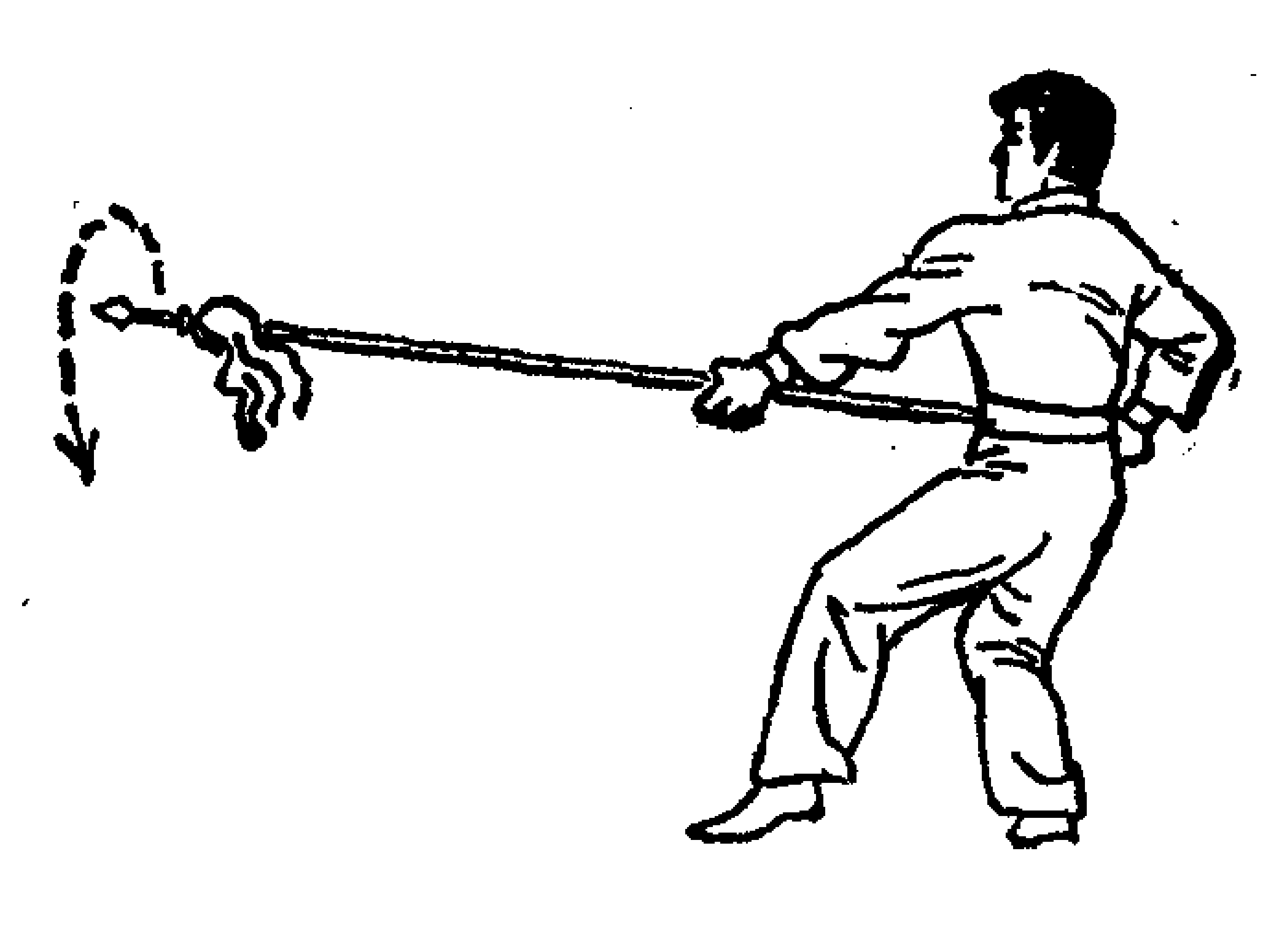


图 96

要点：落地要轻，成高虚步要稳，劈枪要使"寸"劲。

22. 力支千斤刺中膛

①高虚步不动，左、右手翻腕，使枪尖自里向外划弧——拦枪。（图 97）

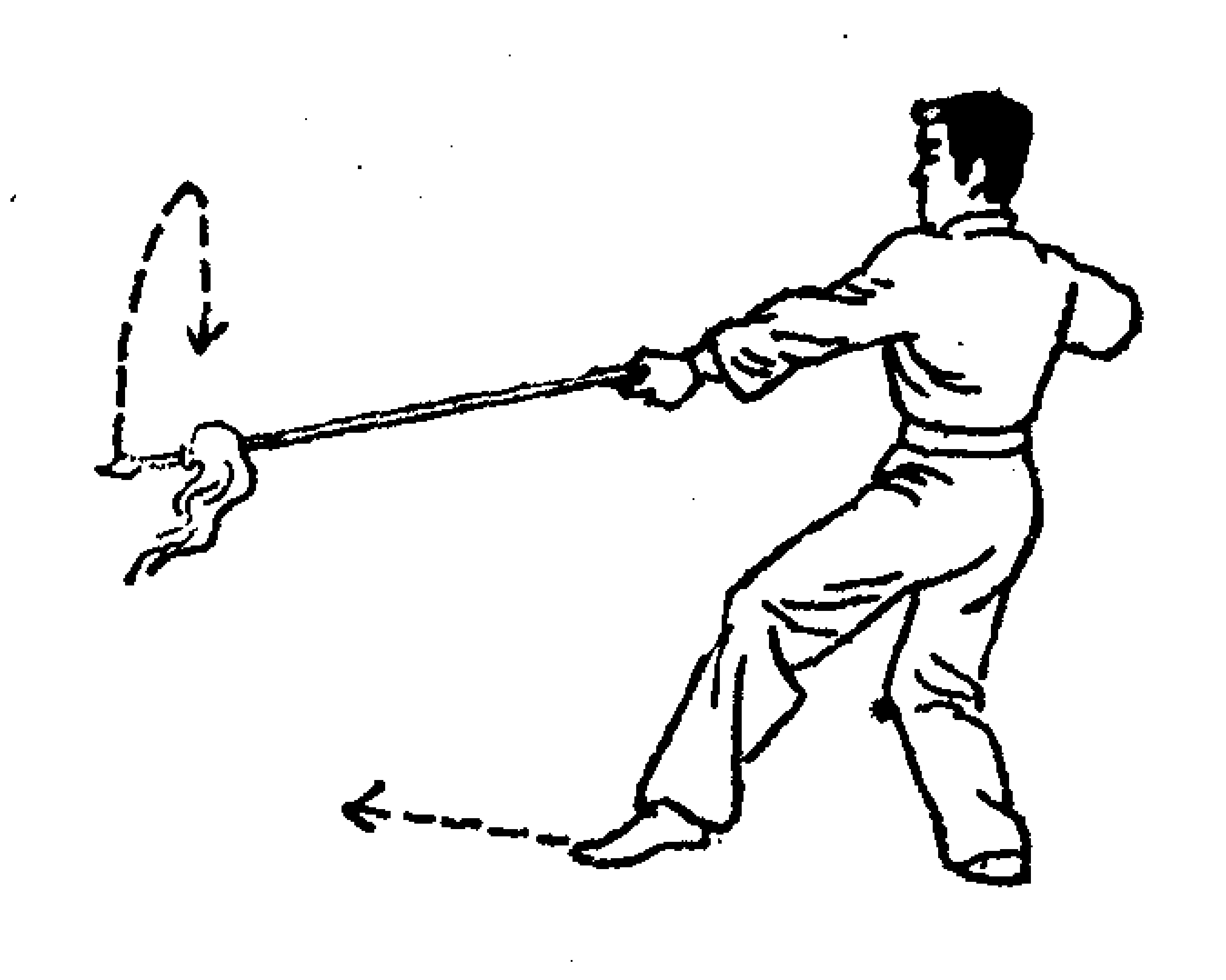


图 97

要点：高虚步要稳，拦枪用"寸"劲。

②左脚上前半步，成左弓步，左、右手向里翻腕，使枪尖自外向里划弧——拿枪。（图 98）



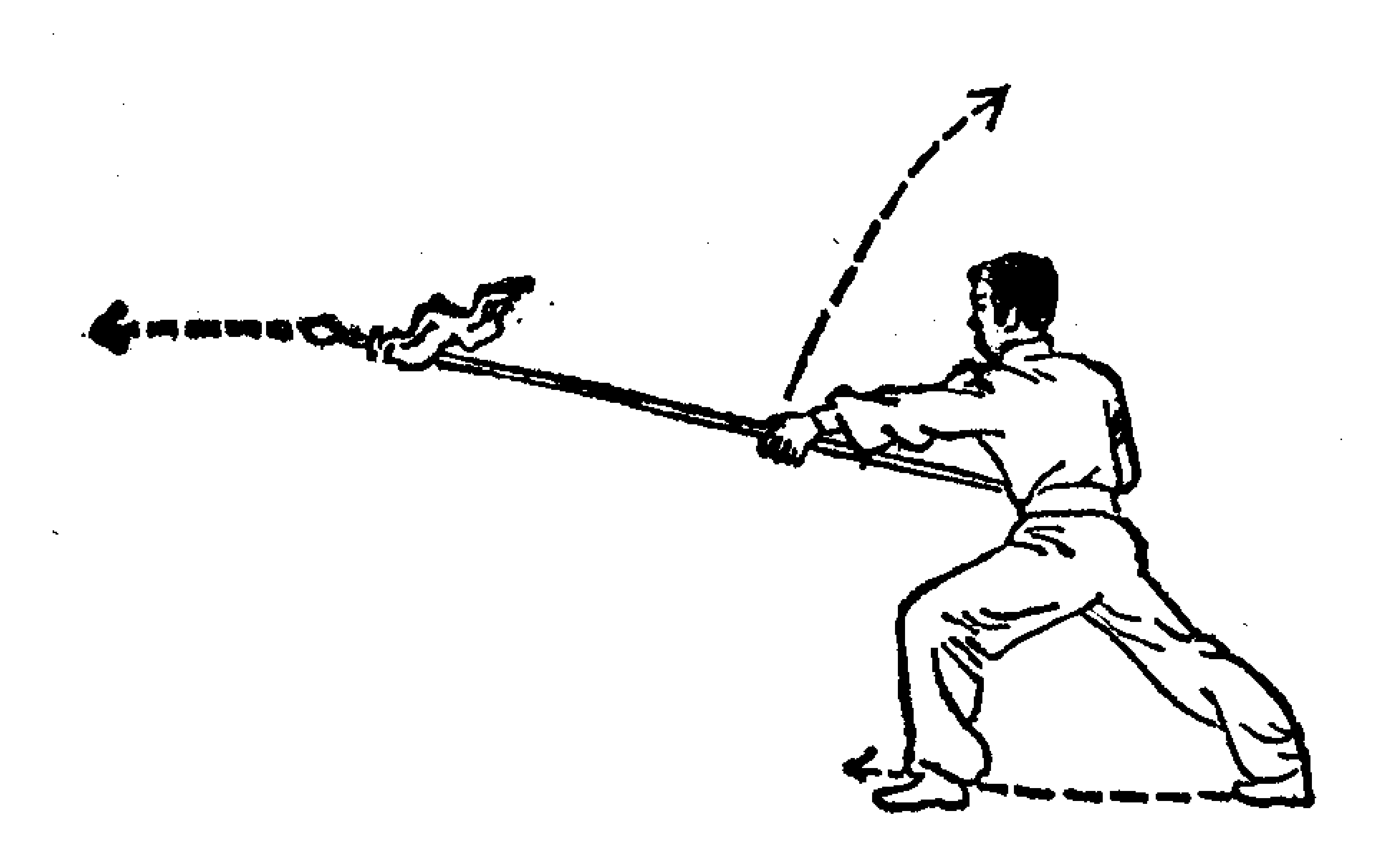


图 98

要点：成弓步与拿枪同时完成。

⑤右脚上步与左脚并步直立，左手脱把上举，变掌架头上，掌心向上，右手用力向前送枪——扎枪，枪与肩平。（图99）

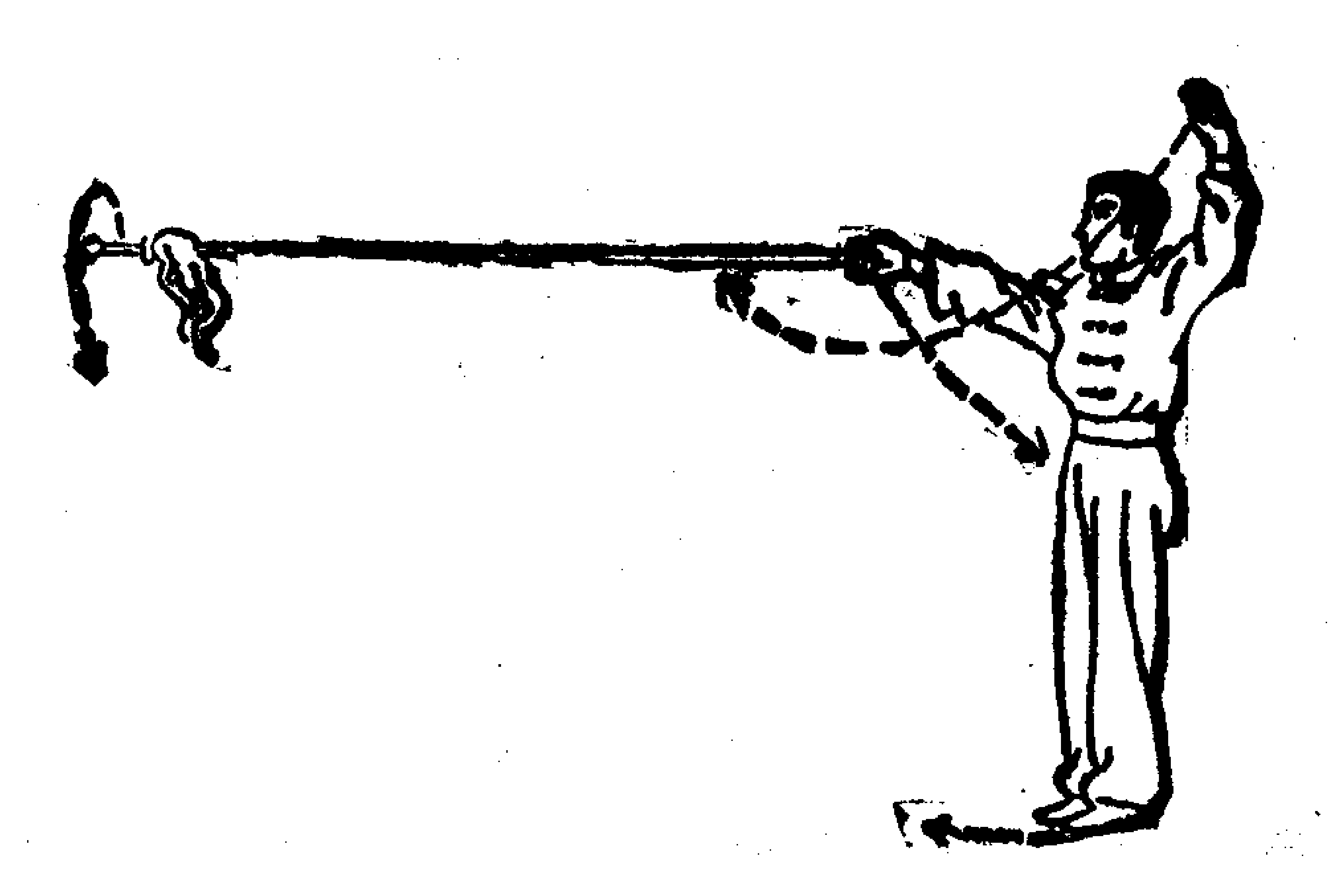


图 99

248843



要点：上步，左手脱把上举、扎枪要同时进行，动作要协调。

④上左脚变左高虚步，右手抽枪至腰部，左手接枪，并顺杆滑至枪中段；在抽枪过程中，左、右手自里向外翻腕，使枪尖自里向外划弧——拦枪。（图100）

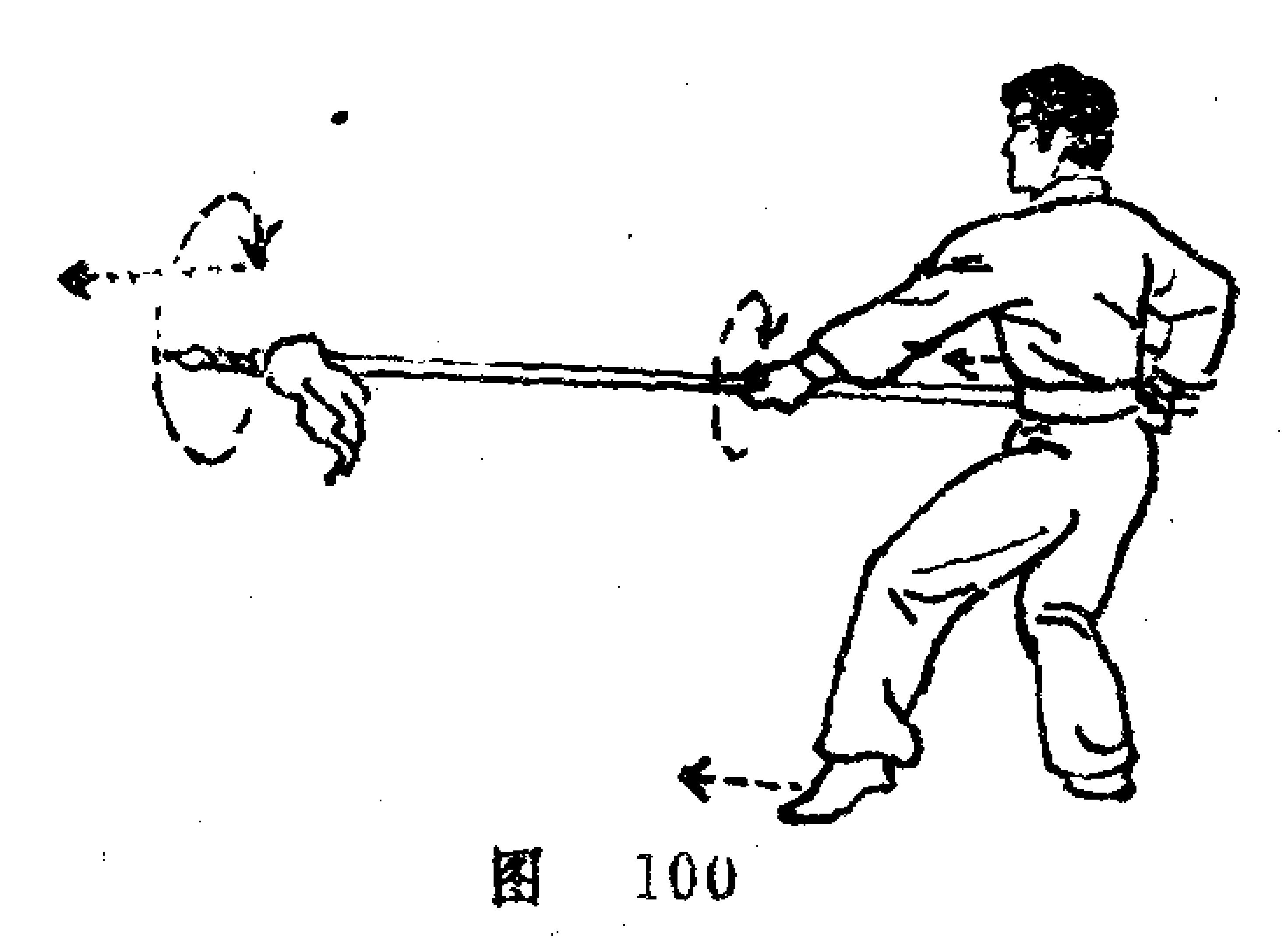


图 100

⑤高虚步不动，左、右手翻腕，使枪尖自外向里划弧——拿枪。

左脚上前一步成左弓步、右手用力向前送枪——扎枪。（图101）

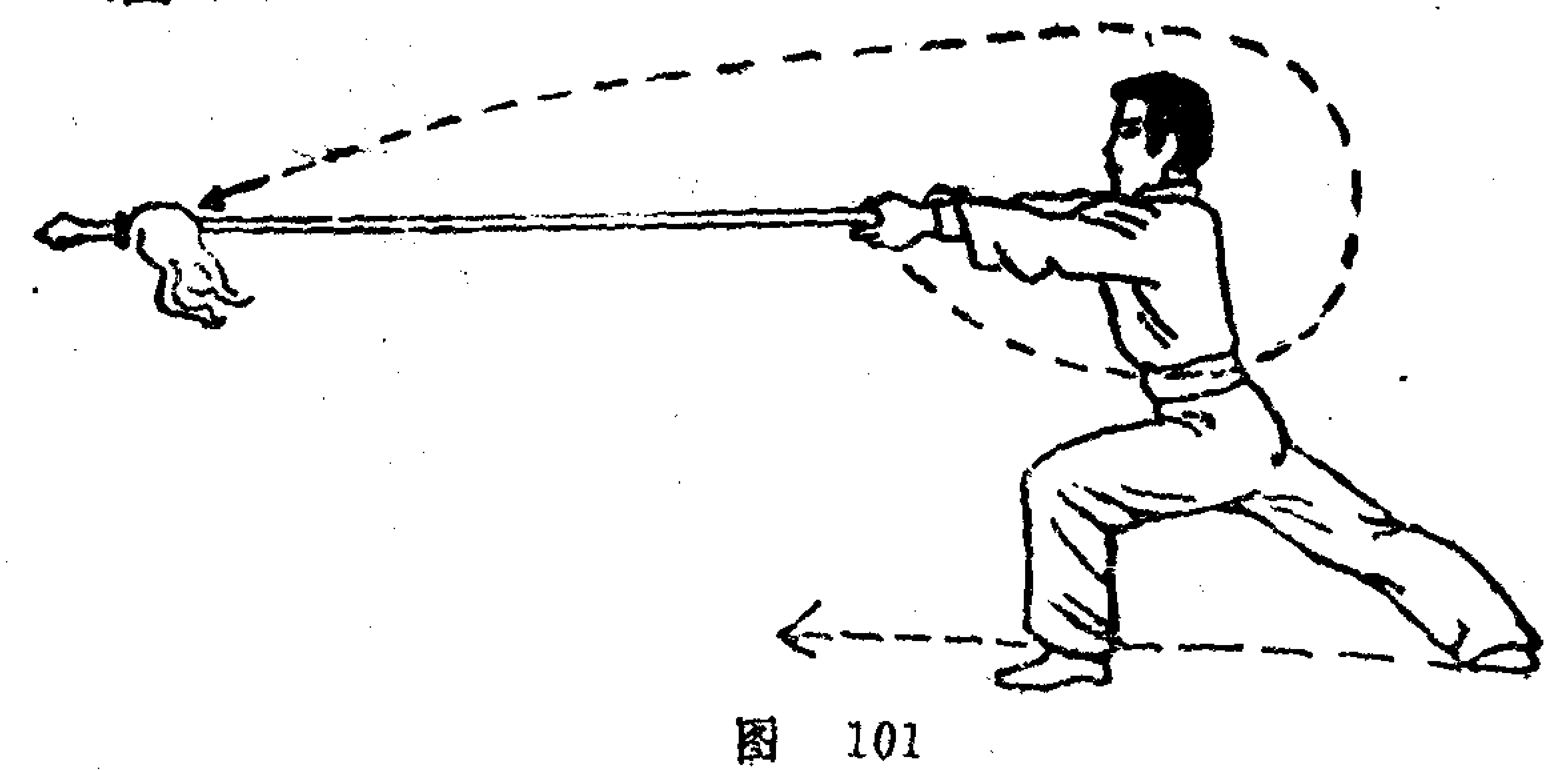


图 101



23. 流星赶月舞花上

①上右脚半步，两腿前后开步站立，枪把端自右后向上至前，枪尖走向反方向，左手至右腋下。（图 102）

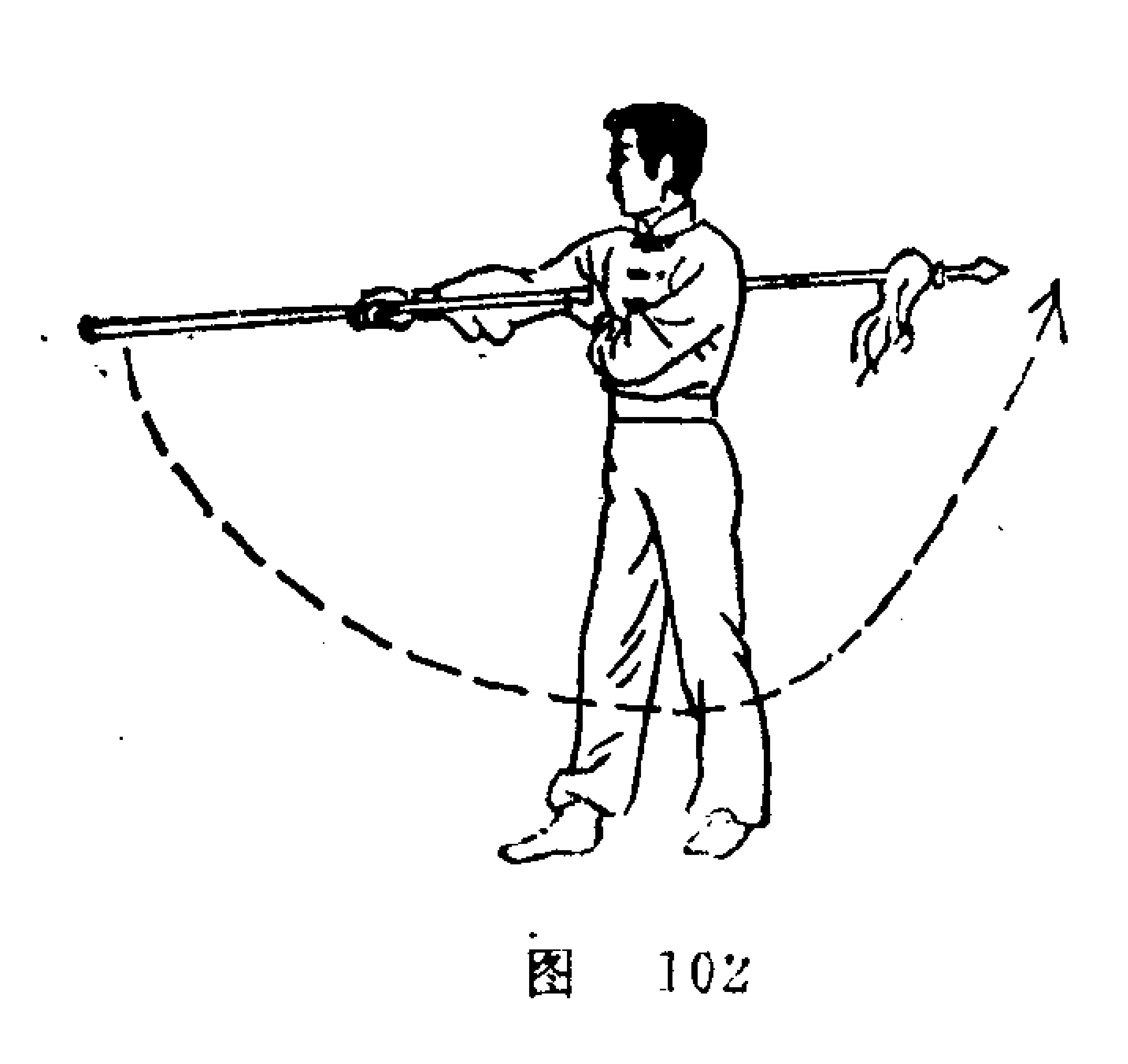


图 102

②身体向左转，枪把自前向下至左后，枪尖自右后向上至前。（图 103）

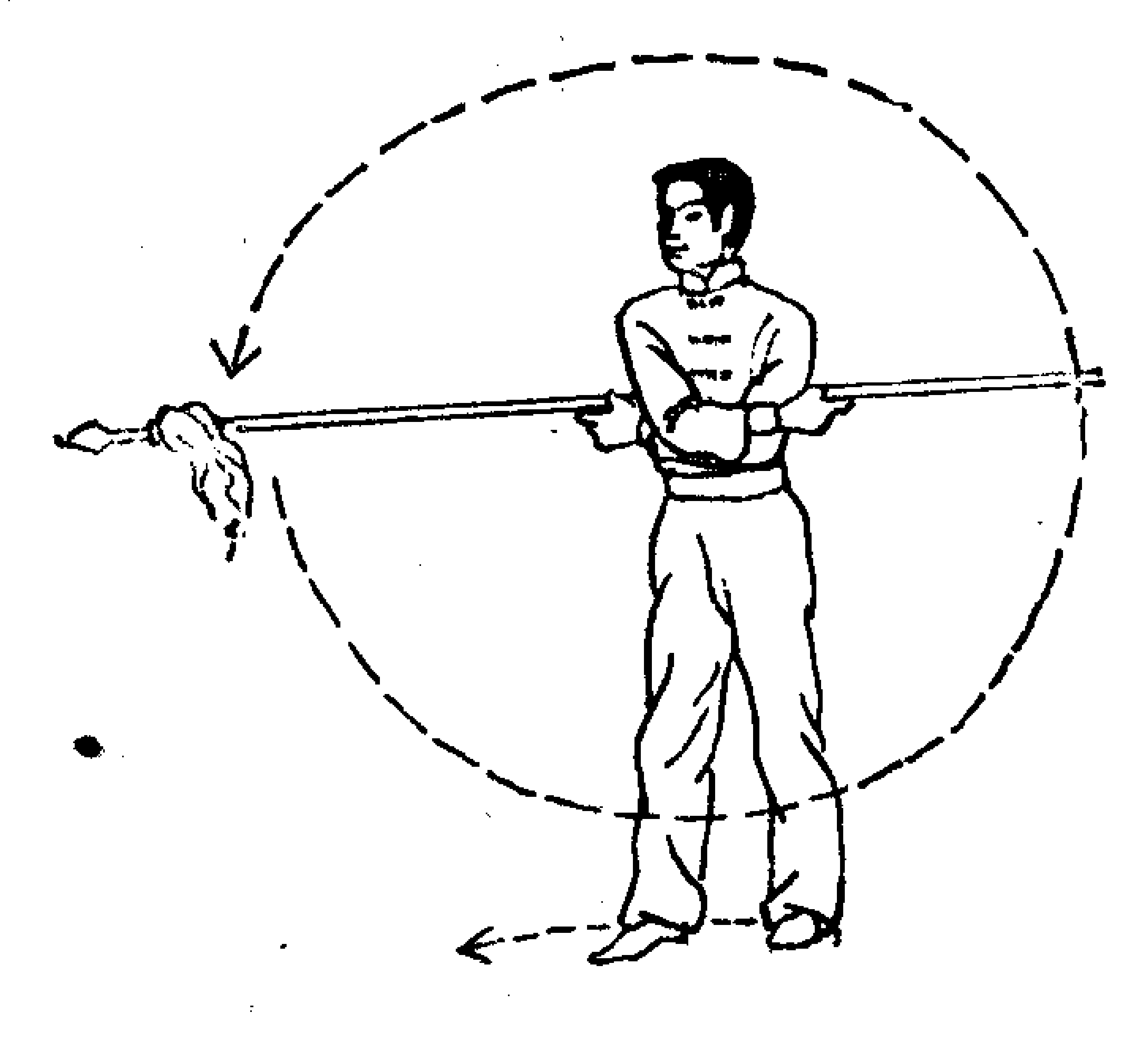


图 103



③上左脚，身体向右转，枪尖自前向下向后，再向上至前，枪把走反方向，右手至左腋下。（图 104）

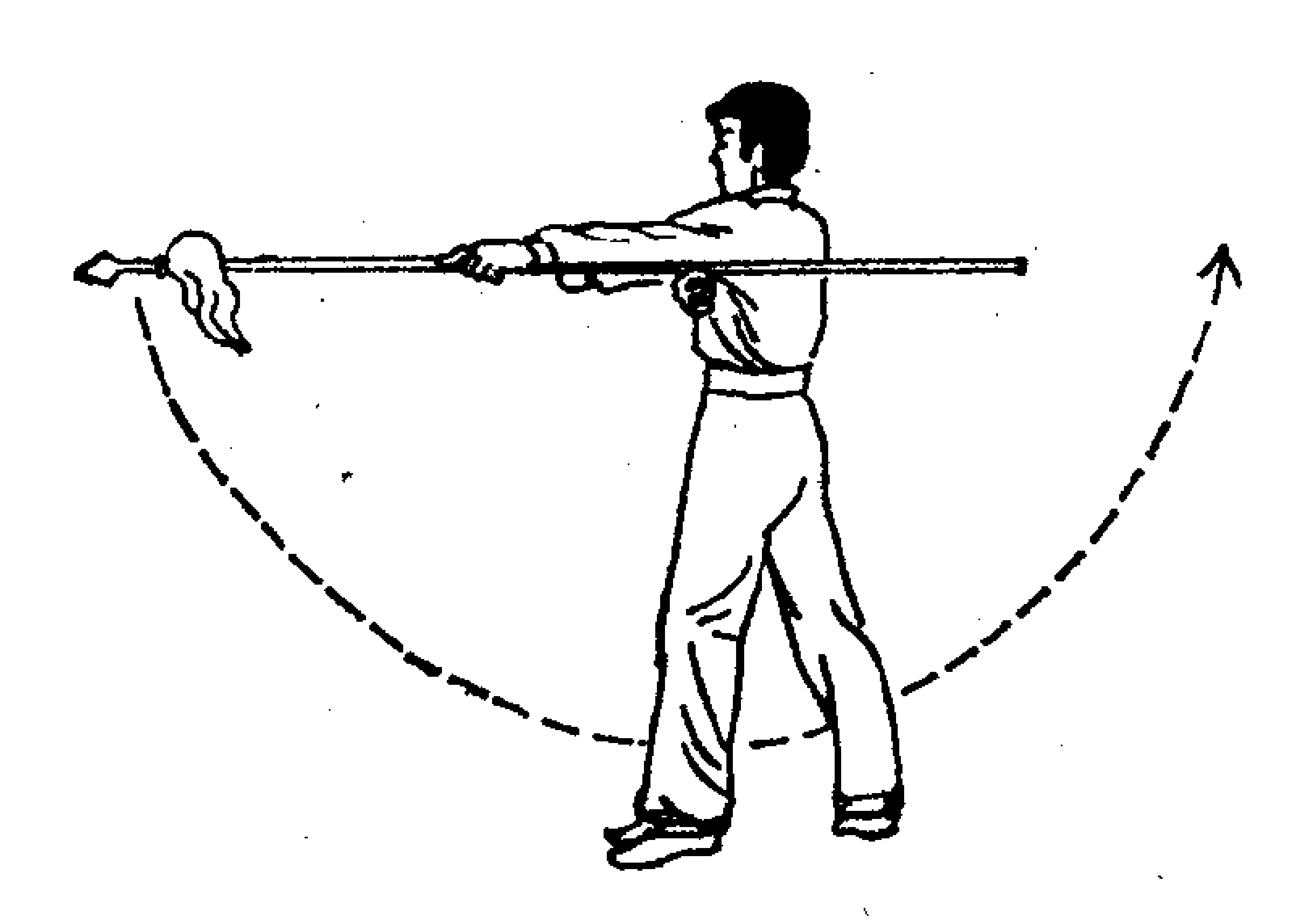


图 104

④身体继续向右转，枪尖自前向下至右后，把端向前，两臂交叉左臂在上。（图 105）

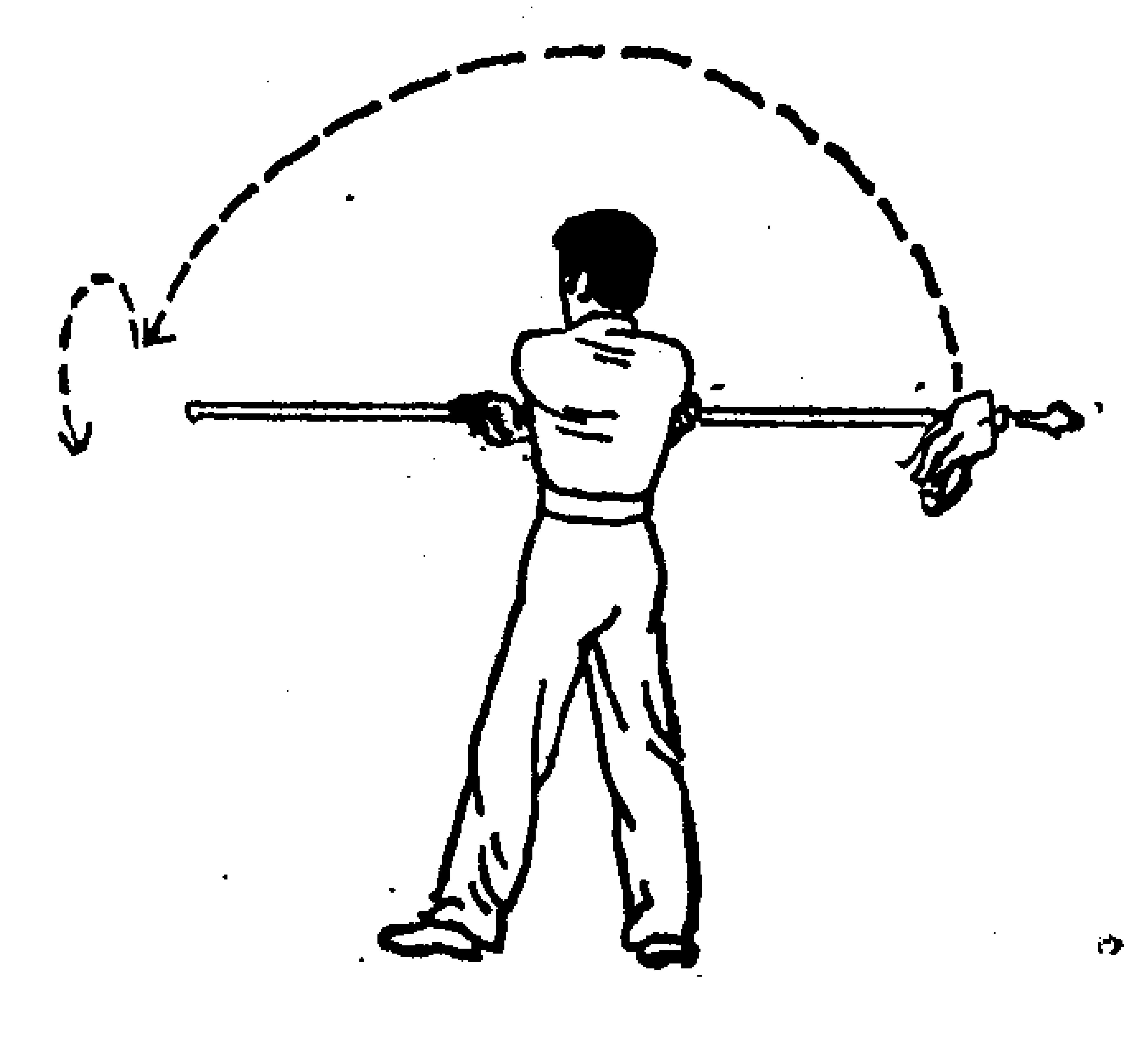


图 105

*①—④系连续动作，动作要连贯、协调，上步、转身、走枪要互相照应一致起来。

⑤重心下落成左高虚步，枪尖自右后向上至前，右手串至把端，置腰部，左手握枪中段自里向外翻腕，使枪尖自里向外划弧——拦枪。（图 106）

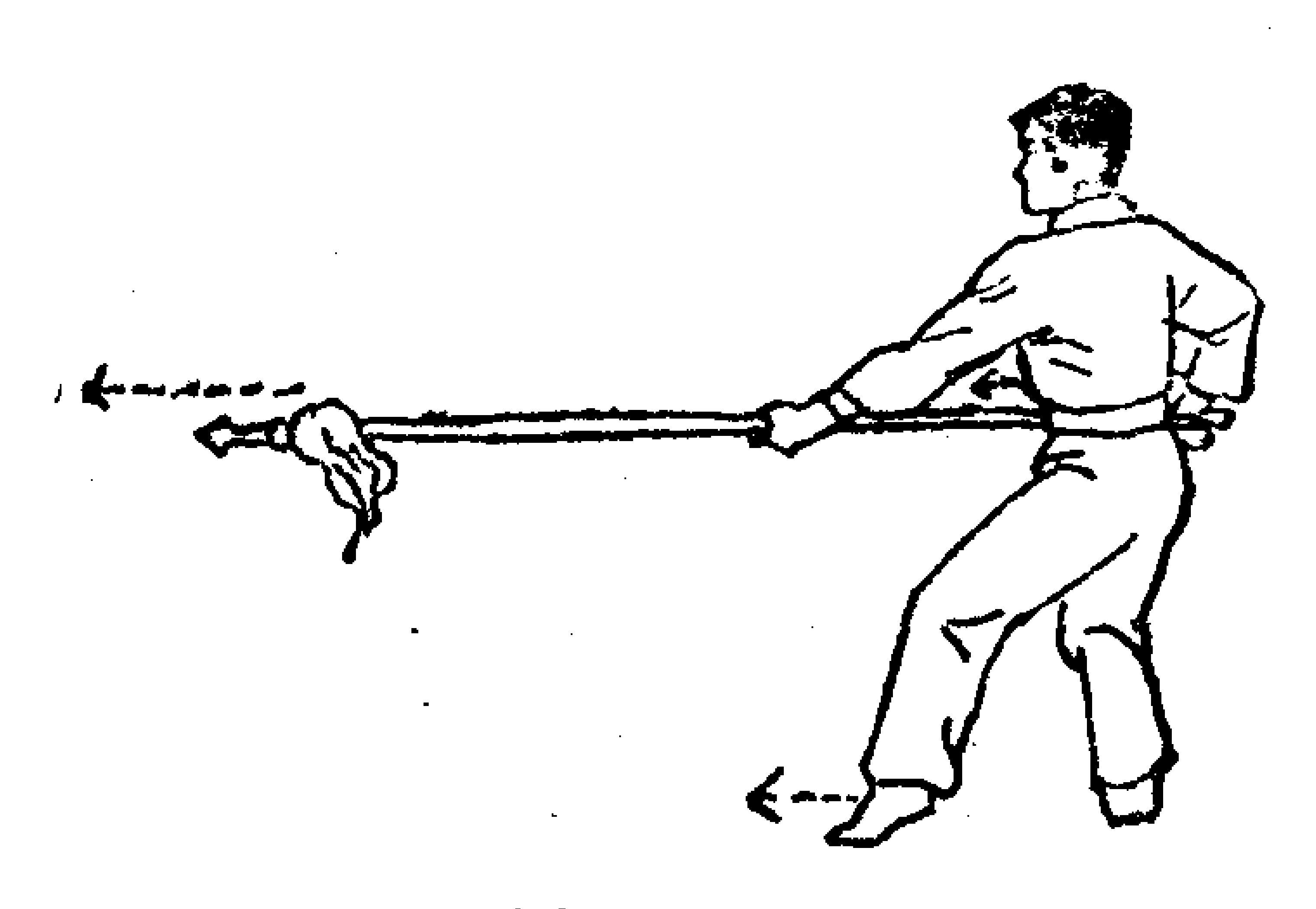


图 106

要点：在走枪过程中完成拦枪的重作，高虚步要稳。

⑥高虚步不动，完成拿枪动作。左脚上前半方，成左弓步，右手用力向前送枪完成扎枪动作。（图 107）

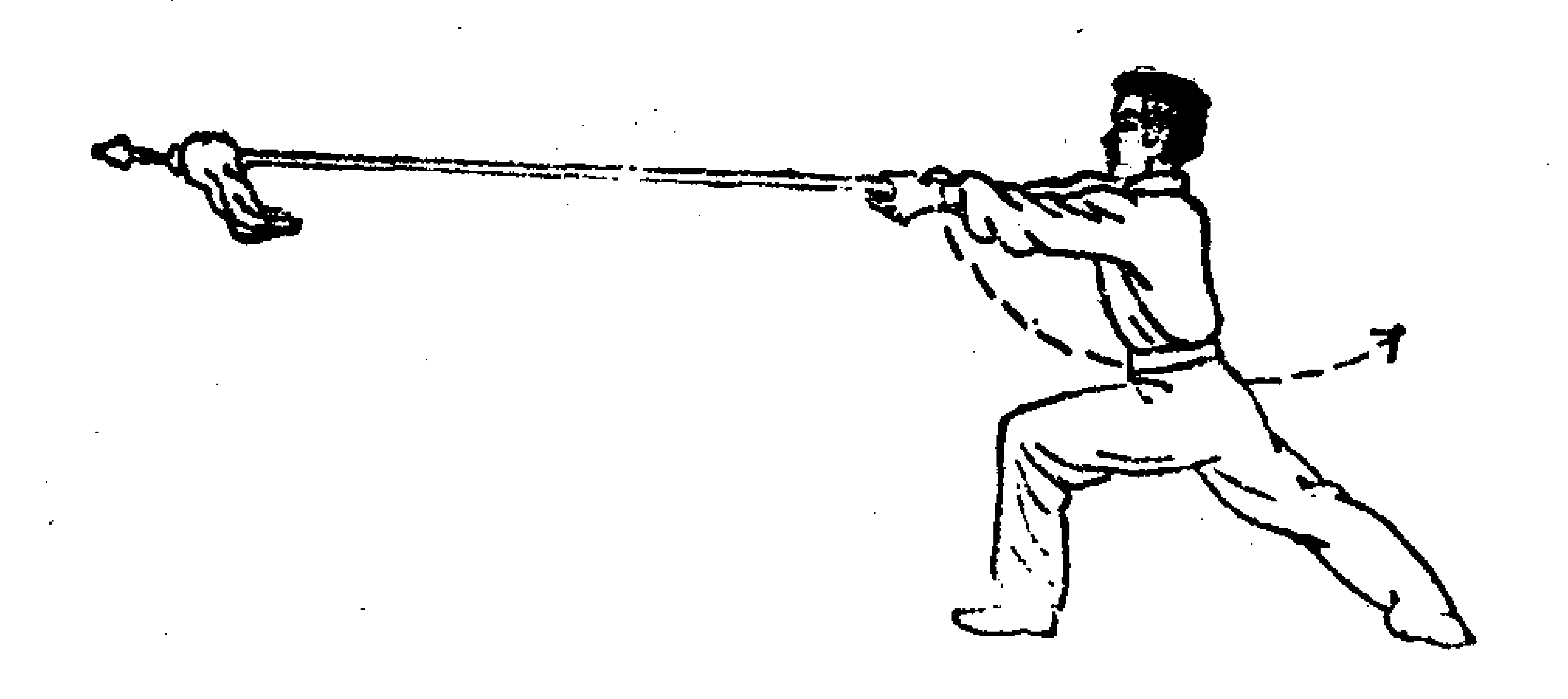


图 107

24. 鹞子翻身又一枪

①前脚稍后撤，重心提起，右手往回抽枪，左手滑至枪中段。（图 108）

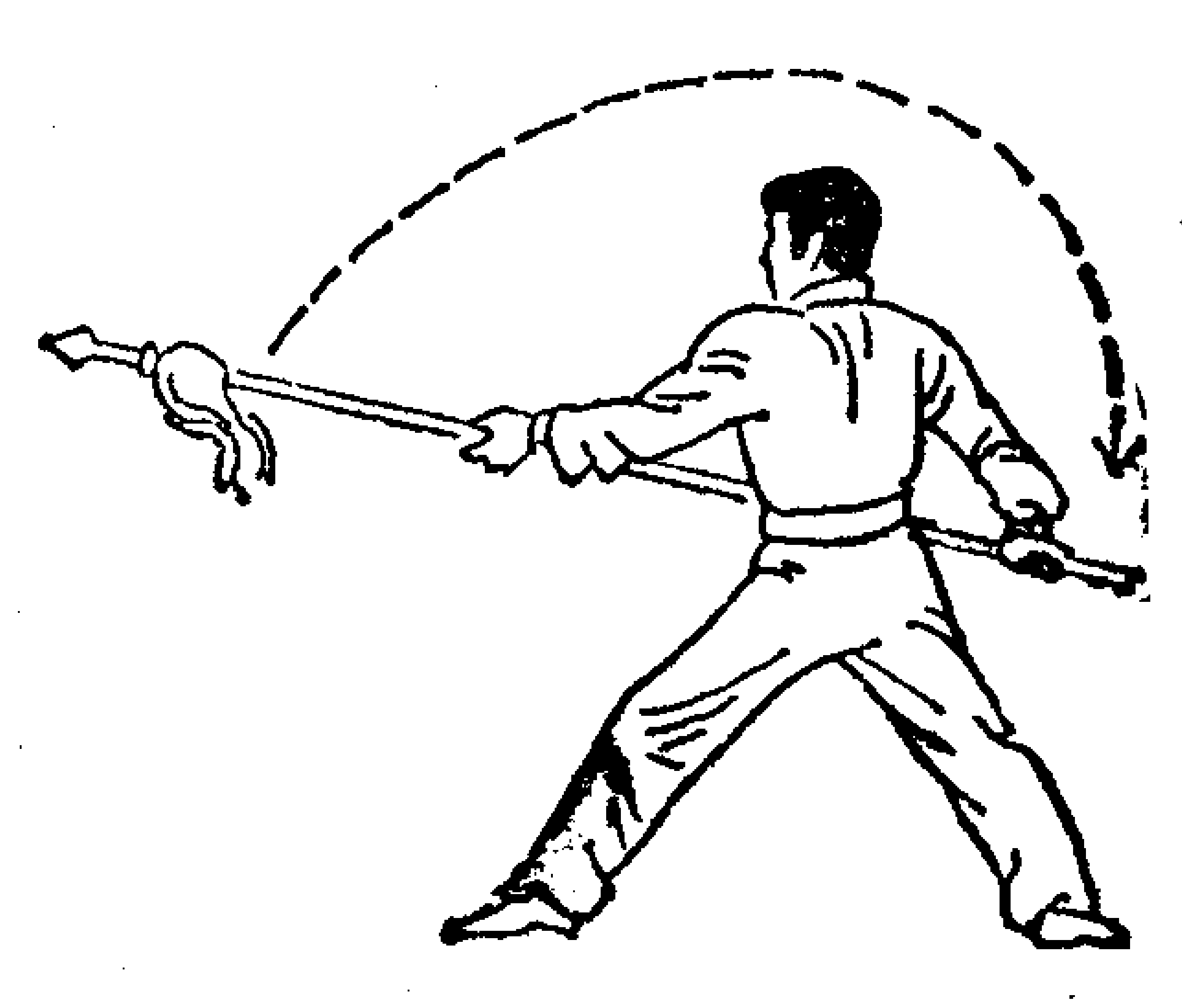


图 108

要点：这是过渡动作，抽枪与重心提起同时进行。

②枪尖自前经上至右后，右手串至中段握枪。双脚与上动同。（图 109）

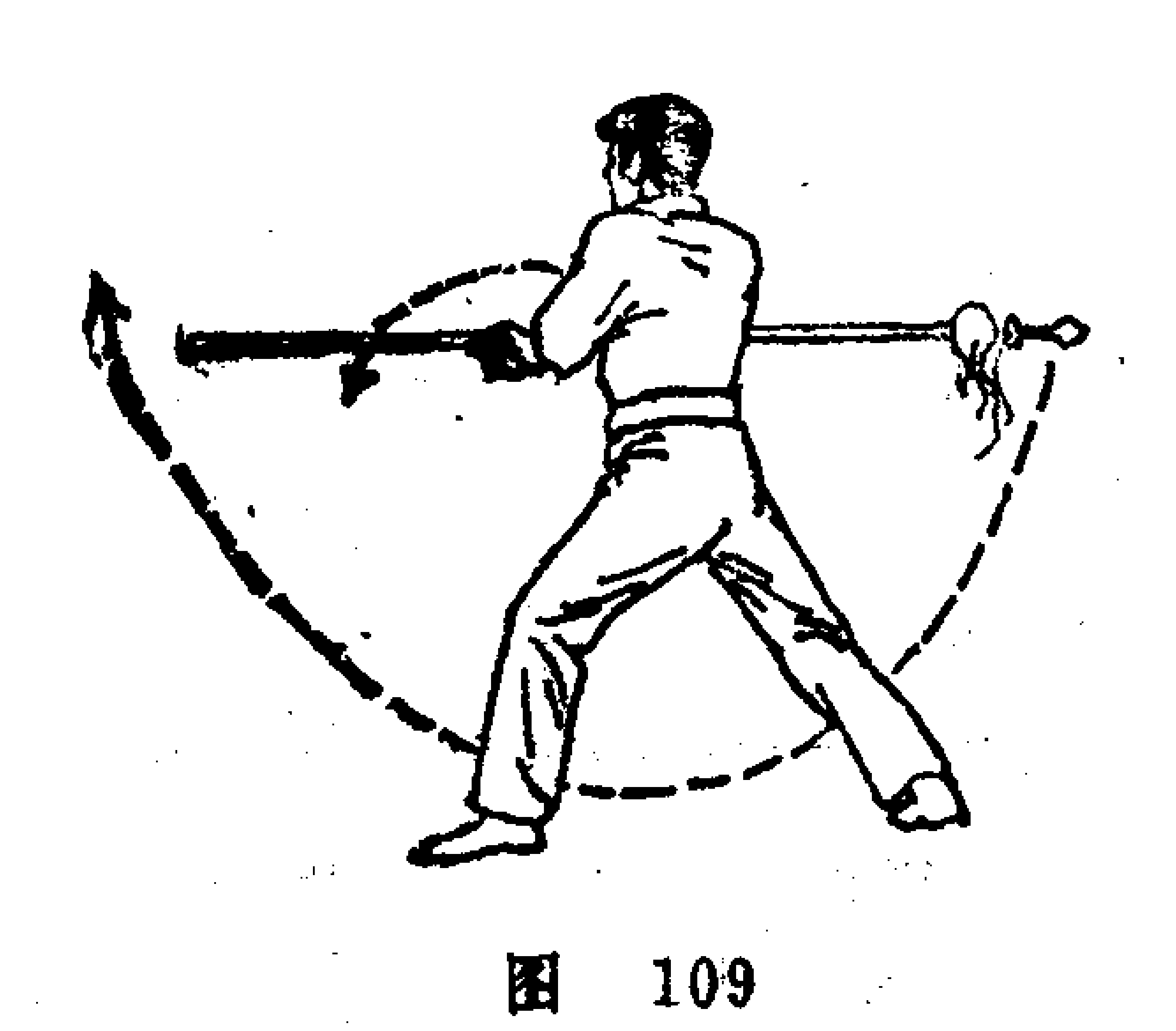


图 109



③接上动，左手脱把，枪尖接着自右后向下至前，枪尖略高，左手反手握枪中段，重心下落成左弓步。目视枪尖。（图110）

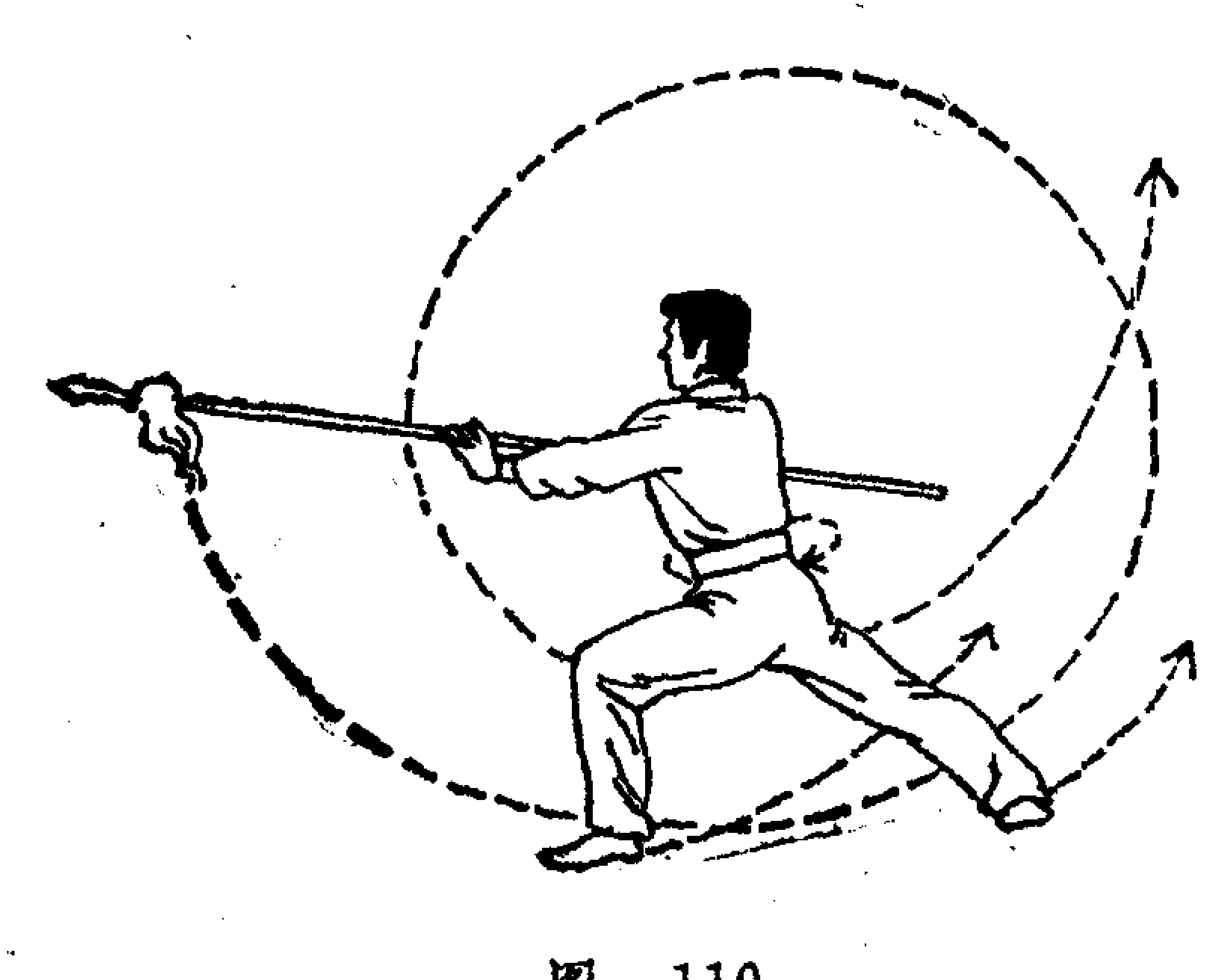


图 110

要点：以上三个动作是连续动作，要连贯协调，枪走立圆。

④左手脱把，枪尖向下在右侧走立圆，然后左手正握枪中部，右脚发力，左脚向右后起跳，随即右脚跳起，腾空，转身三百六十度，枪随身走，立身前。这是过渡动作。（图111）





图 111

要点：起跳转身要迅速，轻盈，尽量上纵，枪走要协调。

⑤左脚落于前，右脚落后成左高虚步，枪自头上向下劈枪。（图 112）

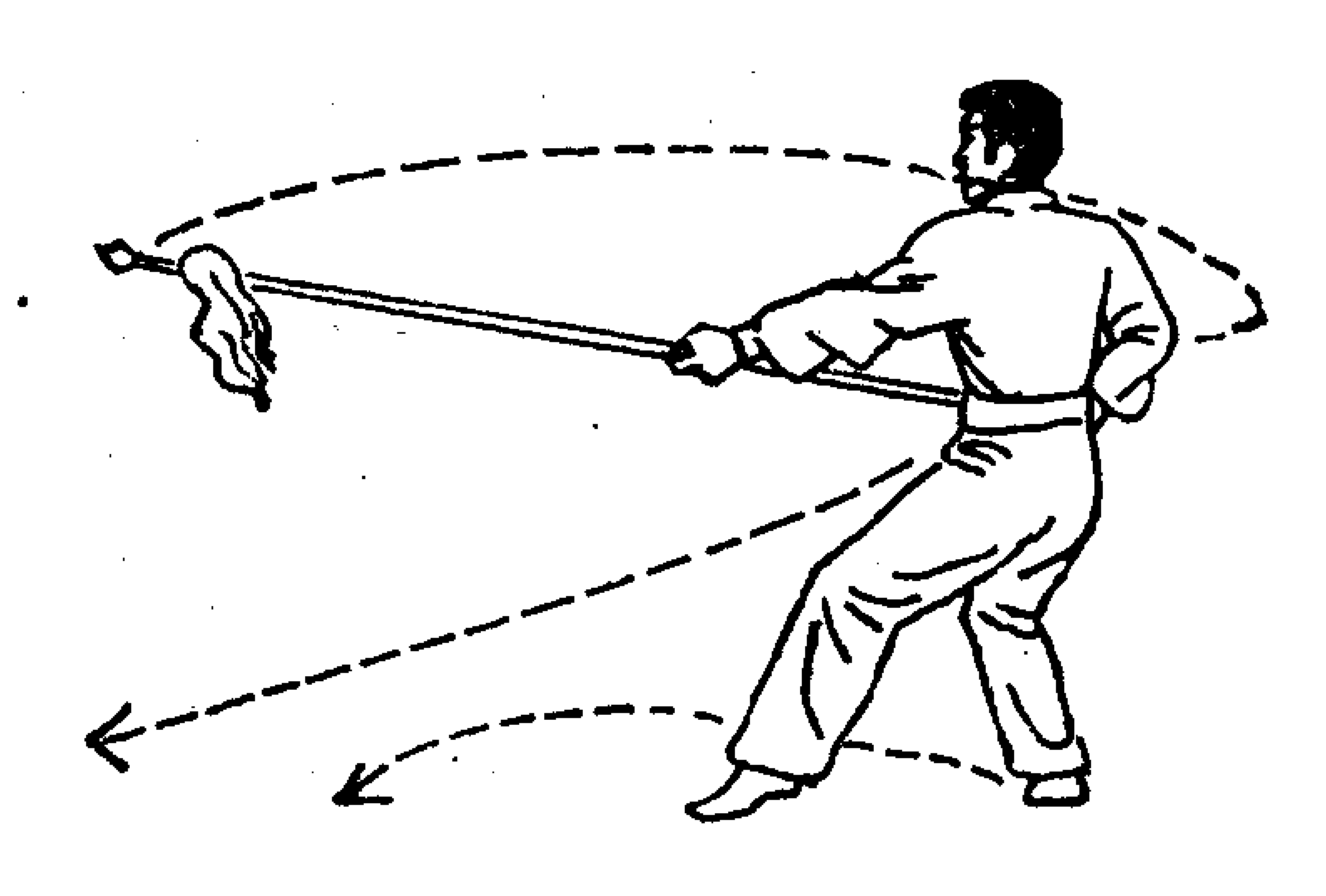


图 112



要点：落地高虚步要稳，劈枪要用力，，使"寸"劲。以左手为力支点。

25. 上步左推拦马棒

右手往后抽枪，左手串至枪缨处，右手串至枪中段，然后上右脚，左转身成马步，同时把端自后随转身向前下横击出。（图 113）

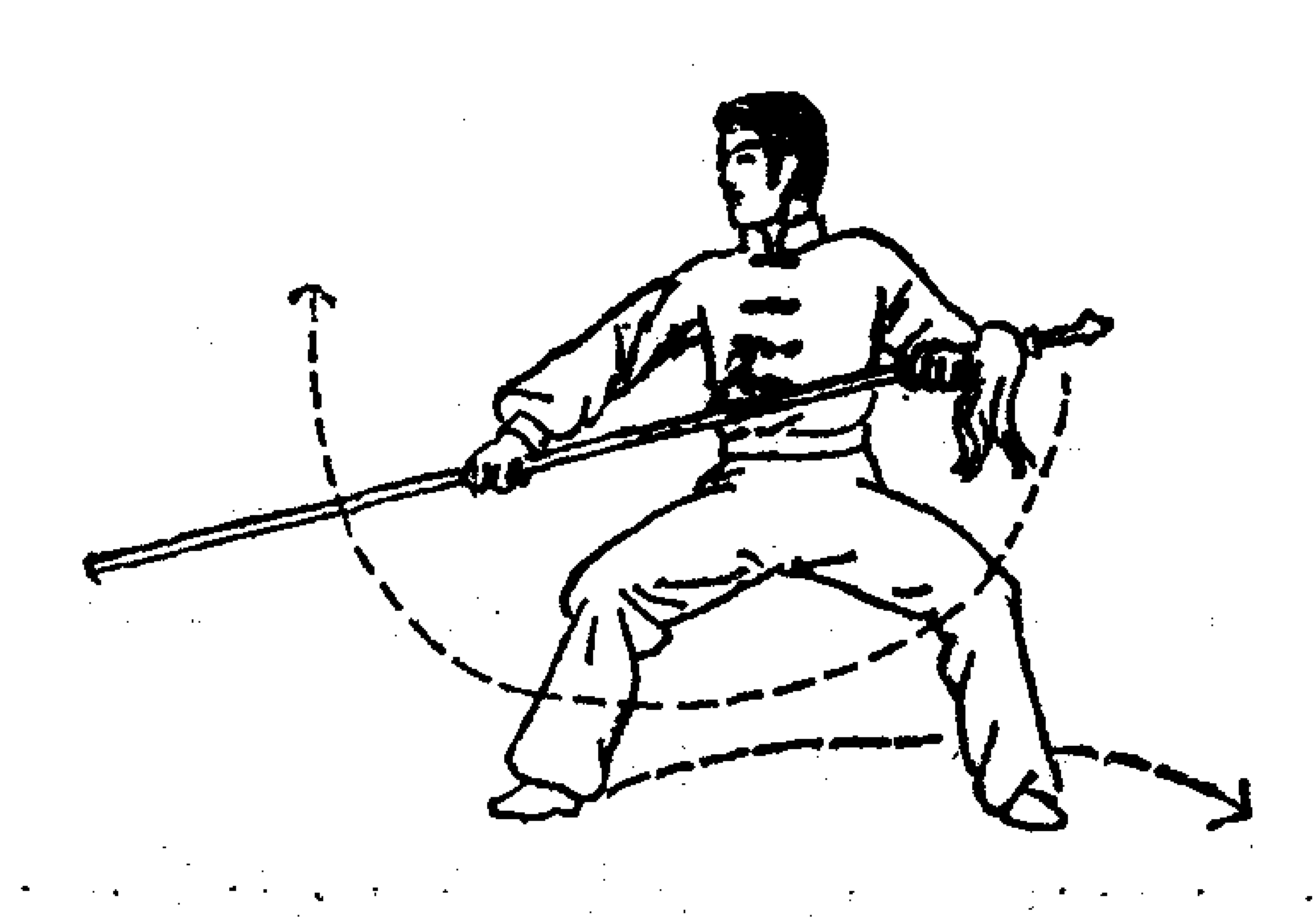


图 113

要点：抽枪串手在前，要利索，上步、转身、击棒要同时完成，马步要稳，横击要有力，目视把端。

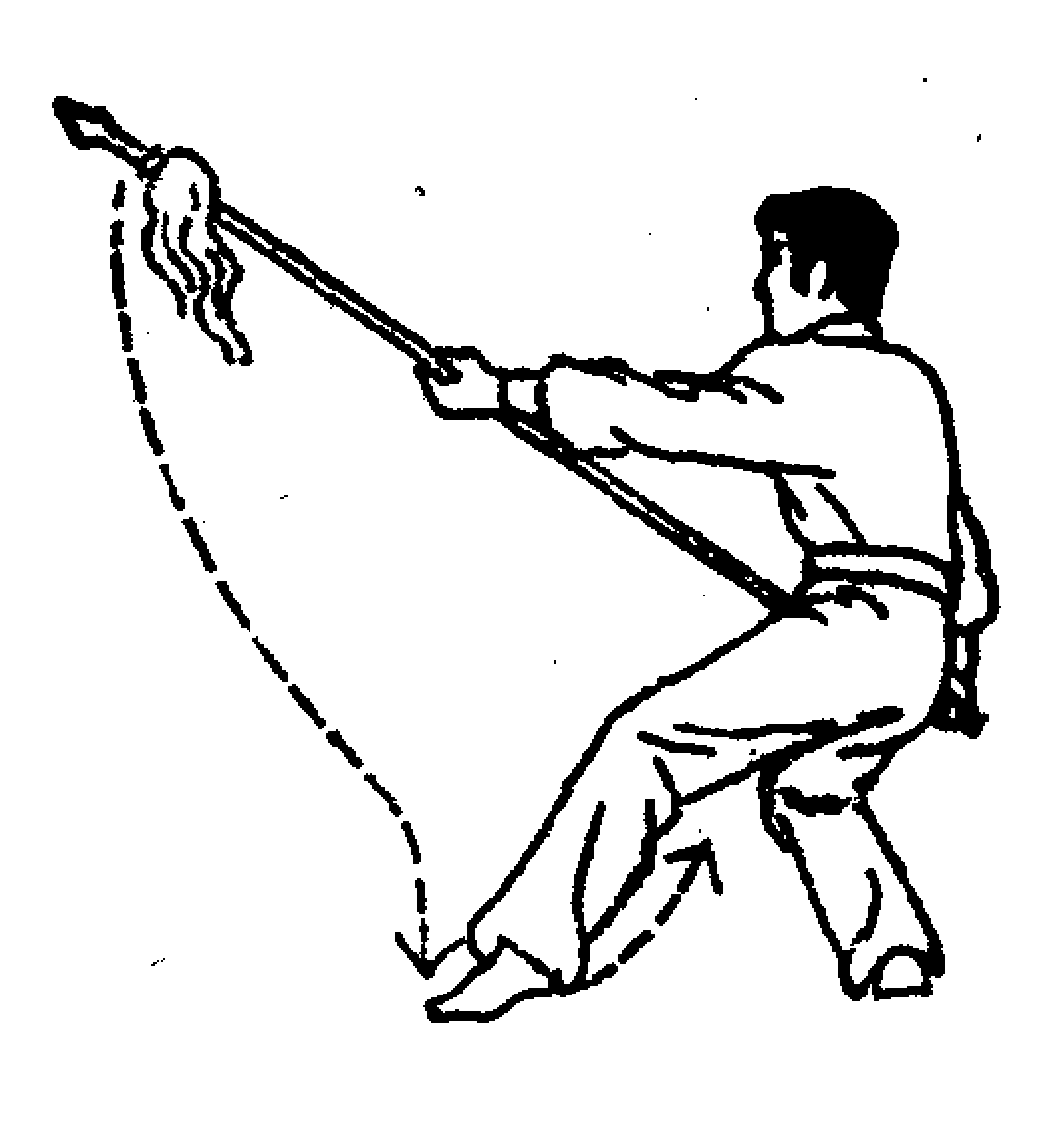


图 114

26. 撤步行者挑胸膛

右脚后撤一步，向右转体成左高虚步，右手滑至枪下端，左手滑至枪中段，枪尖自左向下、向前走弧形，再向上挑枪。把端向上、向右至髋部。（图 114）



要点：先串手位，撤步、走枪、同时进行，成虚步与挑枪同时进行，挑枪以左手为力支点，用“寸”劲。

27. 金鸡独立点下方

重心提后，右腿直立，左腿提起，腿尖下垂，左脚靠近右腿成金鸡独立式。右手抬起翻腕至头前，左手向下刺出，上体稍向前倾。（图 115）

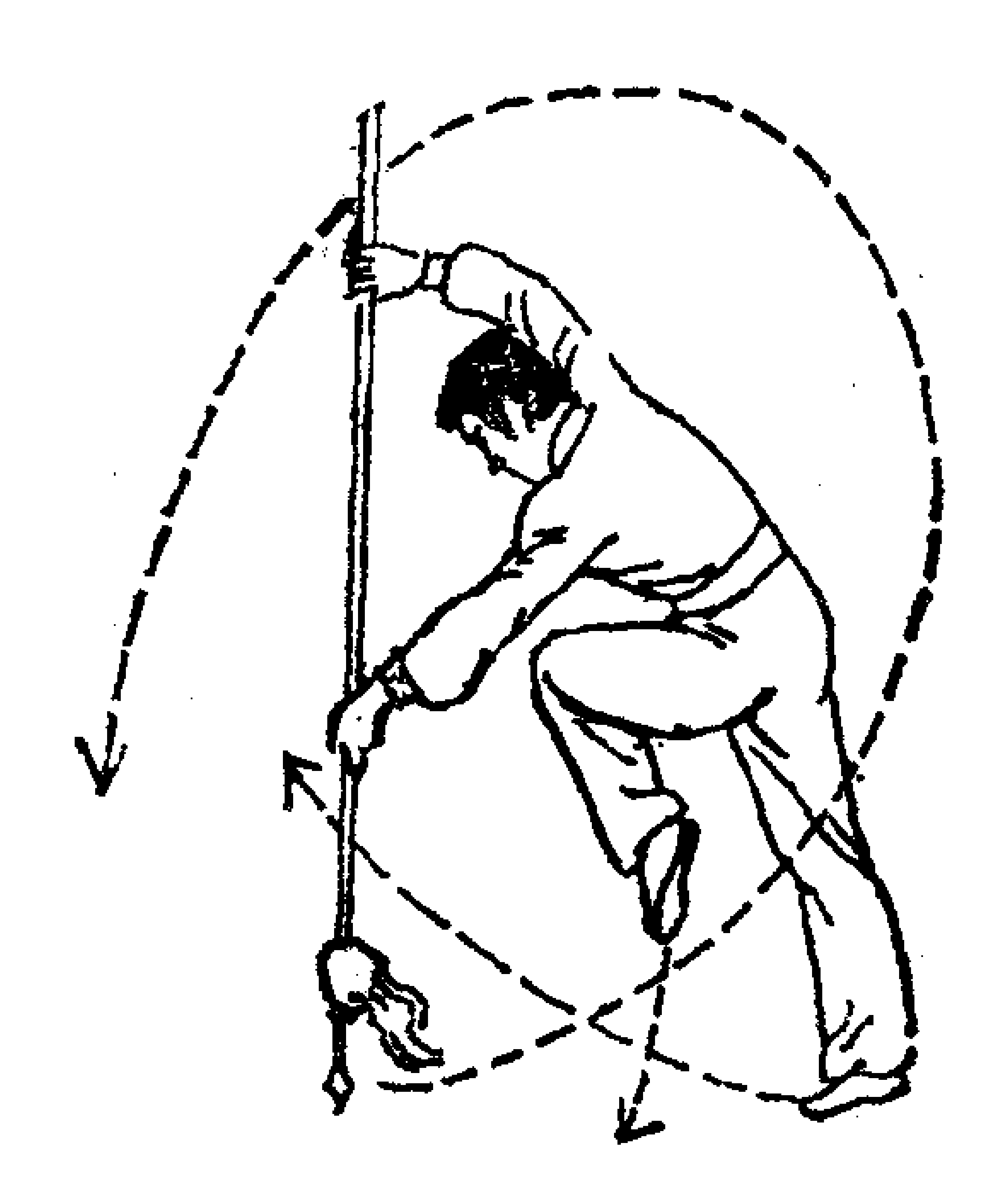


图 115

要点：金鸡独立式要稳，左、右手同时动，向下刺枪要用“寸”劲，不使枪尖着地。

28. 上步盖顶踢腹上

左脚落前，重心稍向前移，枪尖从前下向左后再向上至前，把端自上经前向下向后，右手至左腋下，同时右脚向前上踢于枪杆上。（图 116）

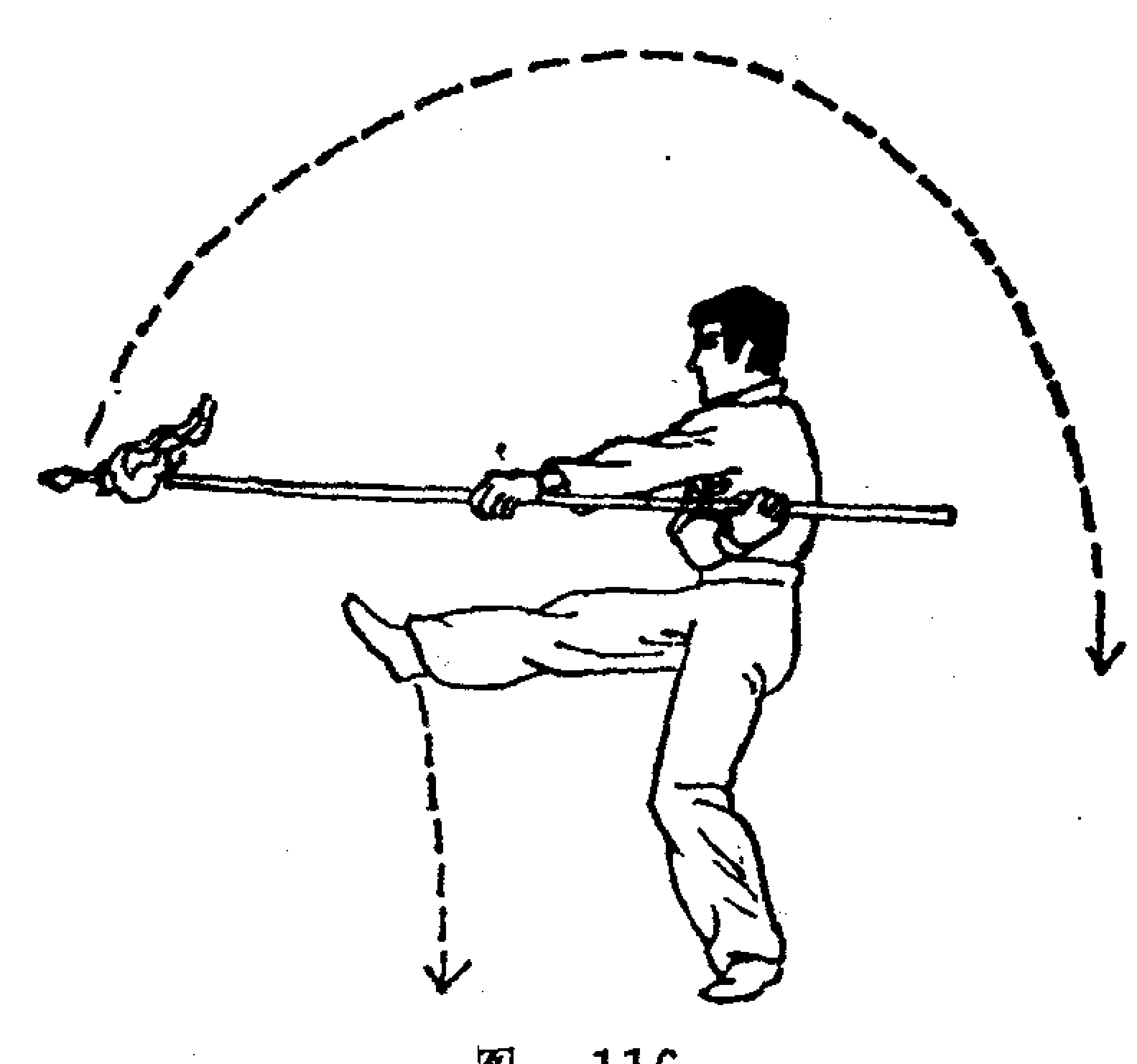


图　116

要点：落脚与走枪同时进行，枪尖至前时，再踢右腿，交于体前。左脚支撑要稳，不要使身体晃动。

29. 金龙摇头奔胸膛

①右脚落于前，两脚前后开步站立，枪尖借踢力向上至左后（图 117）

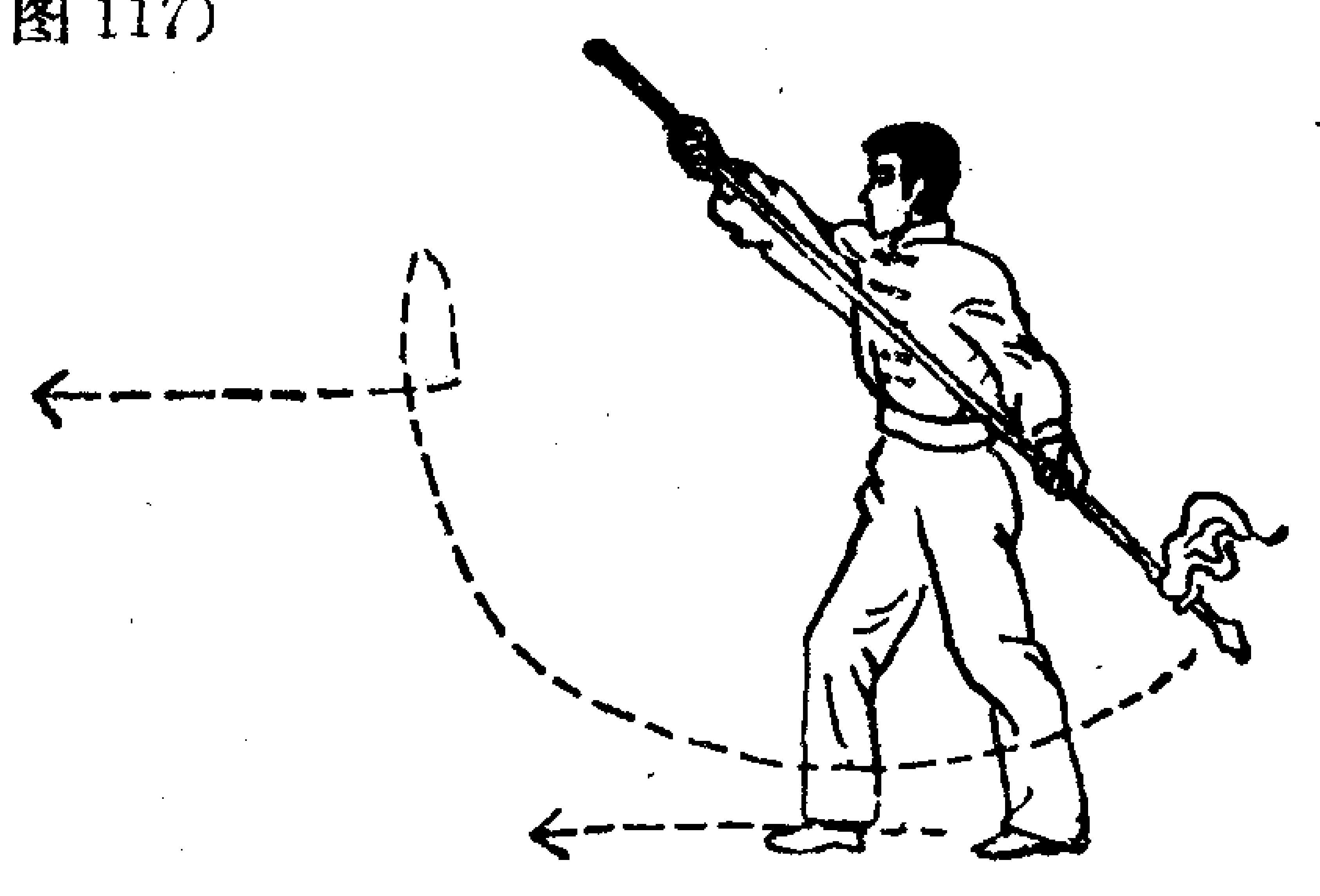


图　117



要点：这是过渡动作，走枪要迅速舒展大方。

②上左脚成左高虚步，枪尖自左后向下至前，把端向右后至腰部，然后左手翻腕用力向下压枪再上左脚，成左弓步。右手用力向前——扎枪。（图118）

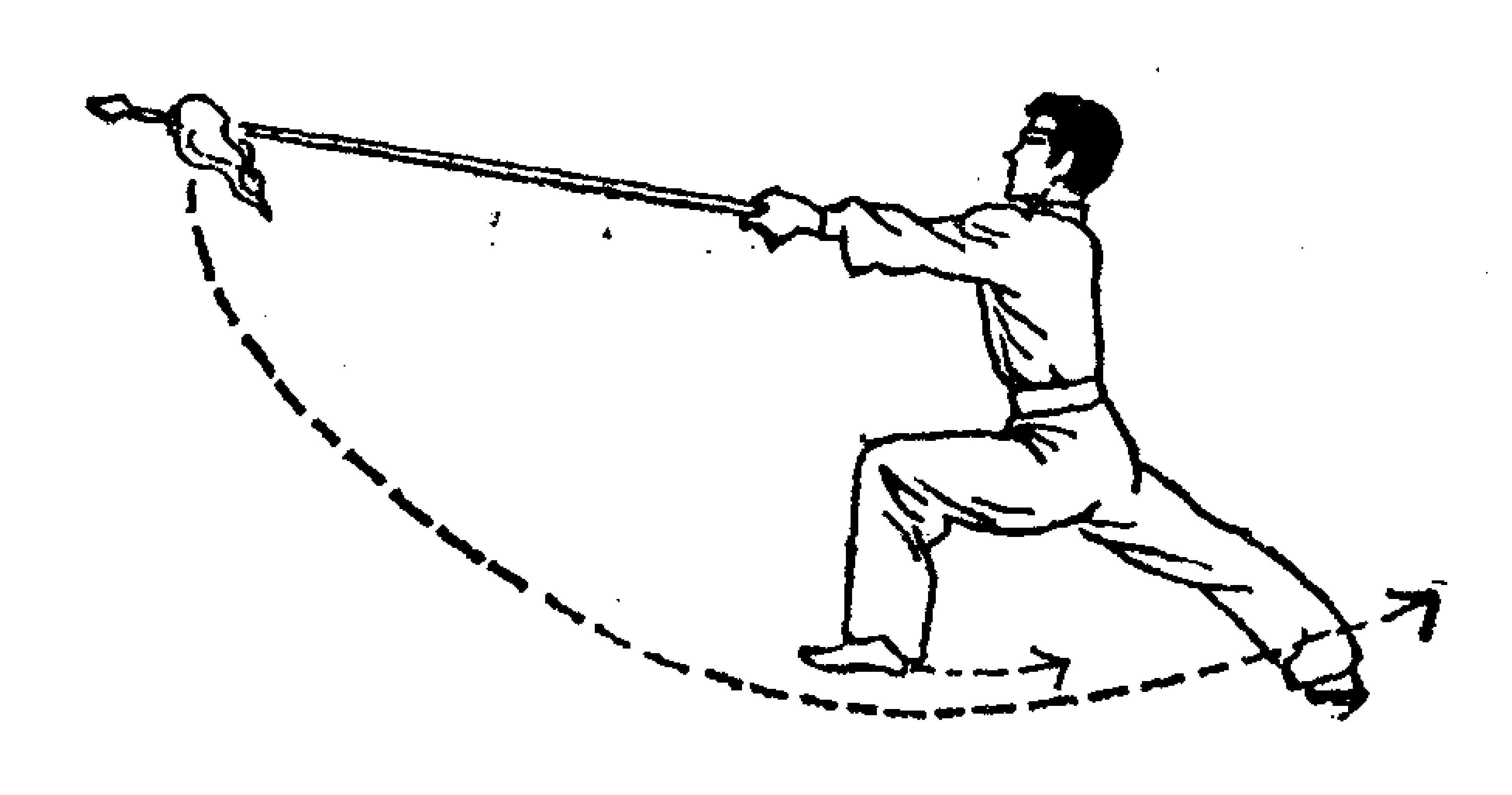


图 118

30. 舞花套步取下方

①左脚收回半步，两脚前后开步站立，右手抽枪，左手握枪中段，枪尖自前向下至左后下方，目视枪尖。（图119）

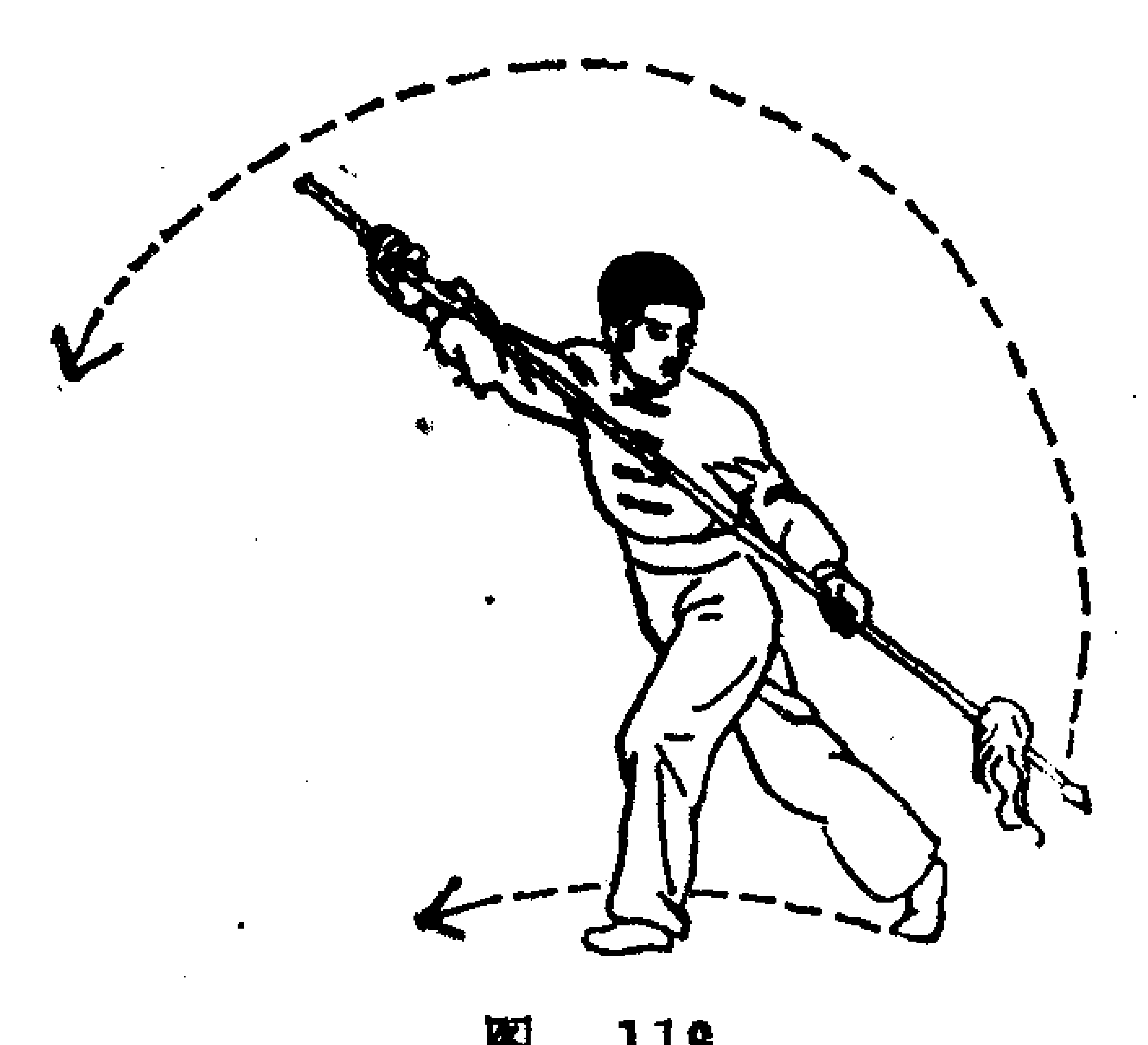


图 119

②上右脚，两脚前后开步站立，枪尖向上向前，把端自上向下至左后，右手至左腋下。（图120）

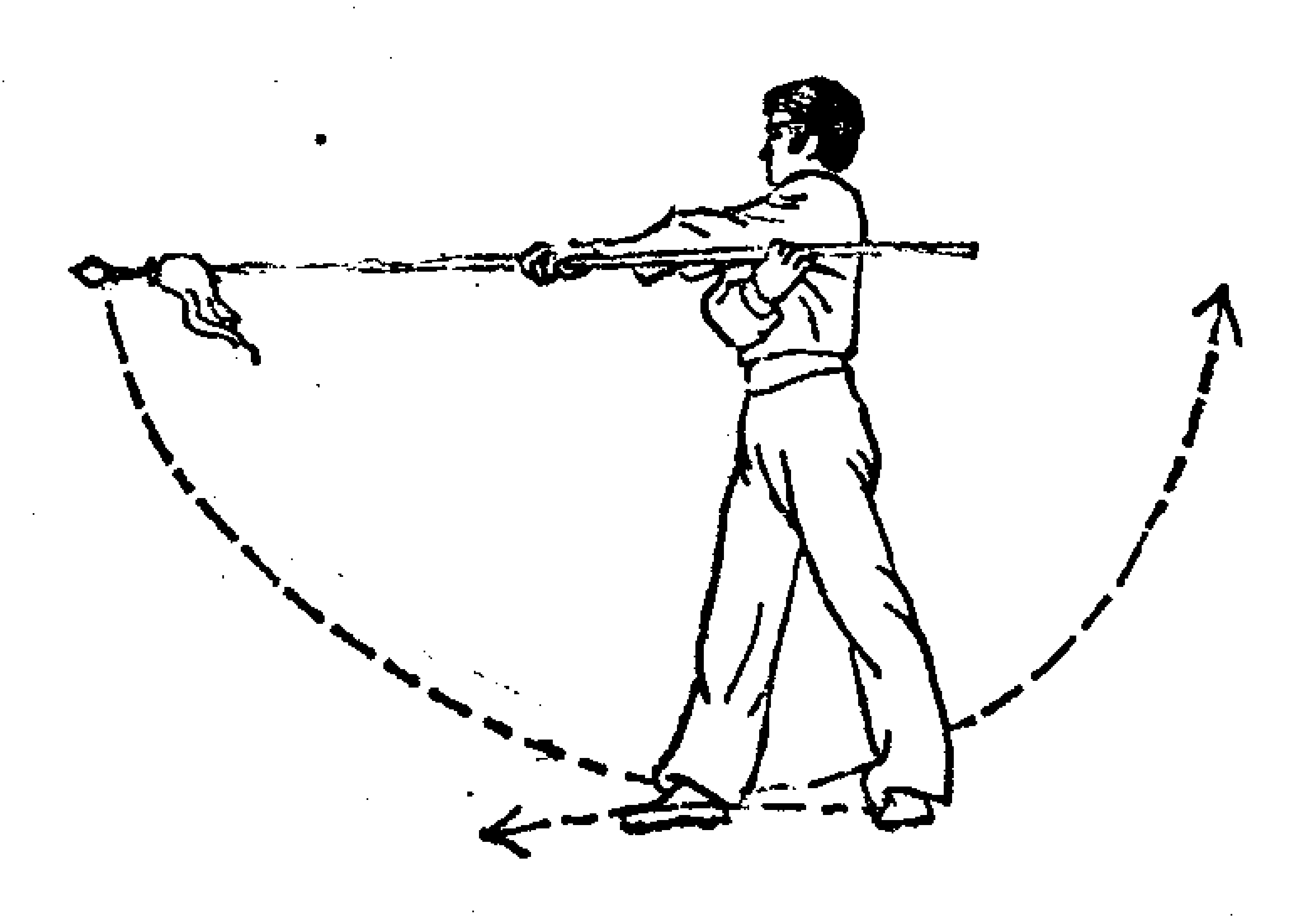


图 120

③上左脚，两脚开步站立，身体向右转，枪尖自前向下至右后，把端向前，两臂交叉，左臂在上（图121）

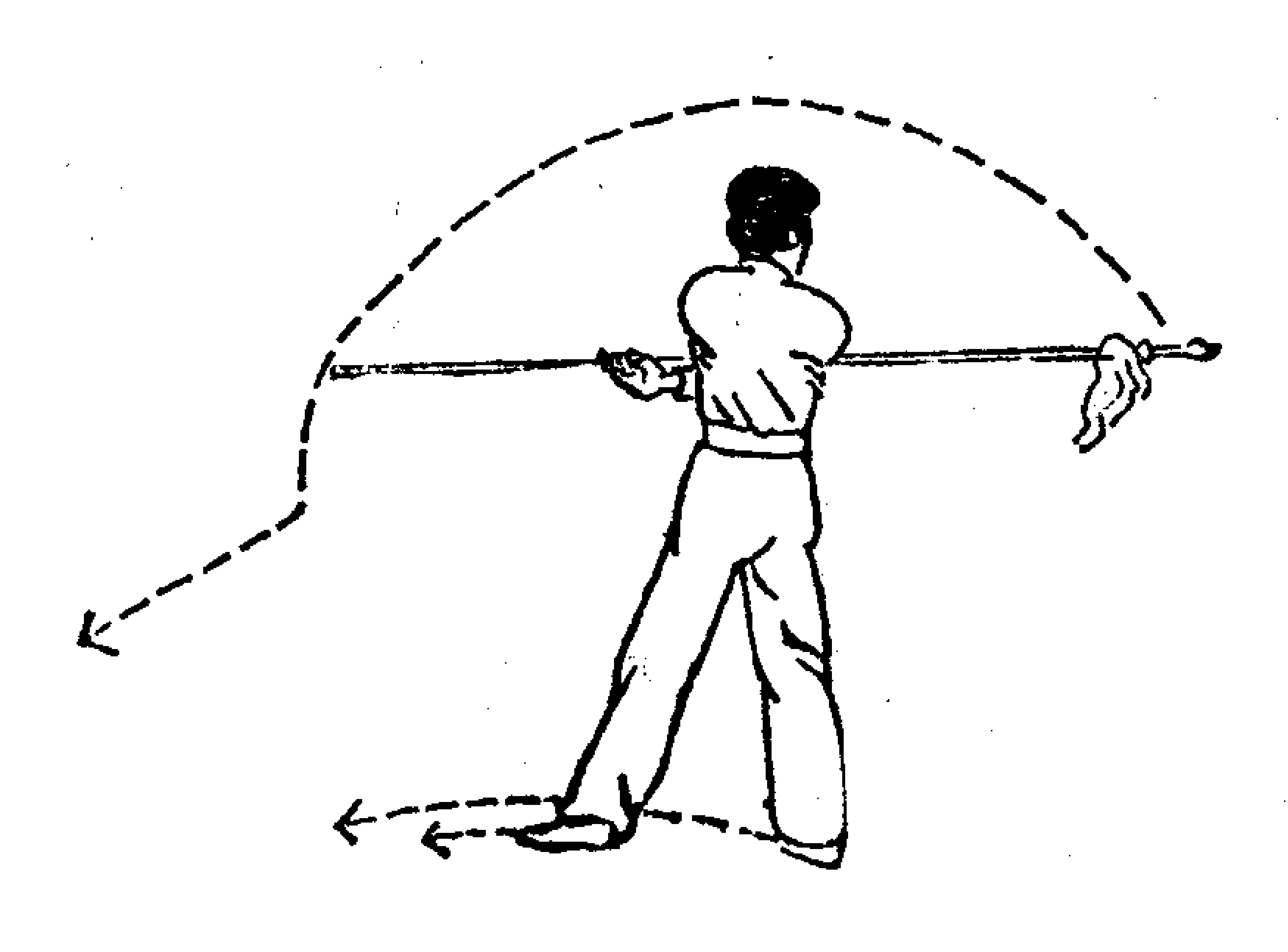


图 121

④枪尖自右后向上，把端自前向下；这时左脚向左上一步，右脚随即向左脚后成插步，同时枪尖向前右手串至把端



用力向前下方刺出（图 122）

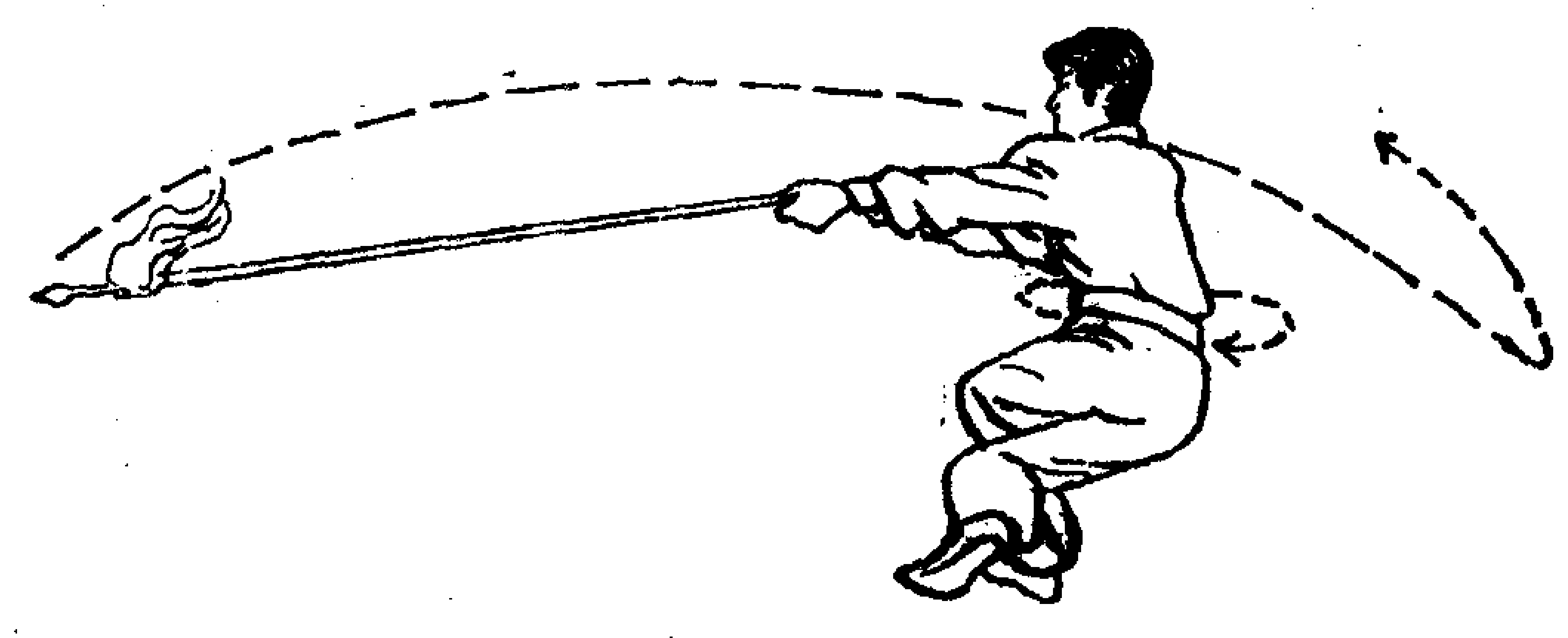


图 122

要点：以上①—④是连续动作，走枪、上步、转身、刺枪都要连贯、协调，不要脱节。枪向前下方刺出与成插步，要同时完成，插步要稳。

31. 白猿转身扫眉枪

身体立起，向左后转身，右脚稍后撤，成左高虚步，同时随转身枪经体前向右平扫出。右手握把端至腰部，左手握中段，枪尖指右前方。枪经体前再向左平扫出，枪尖指左前方。（图 123）

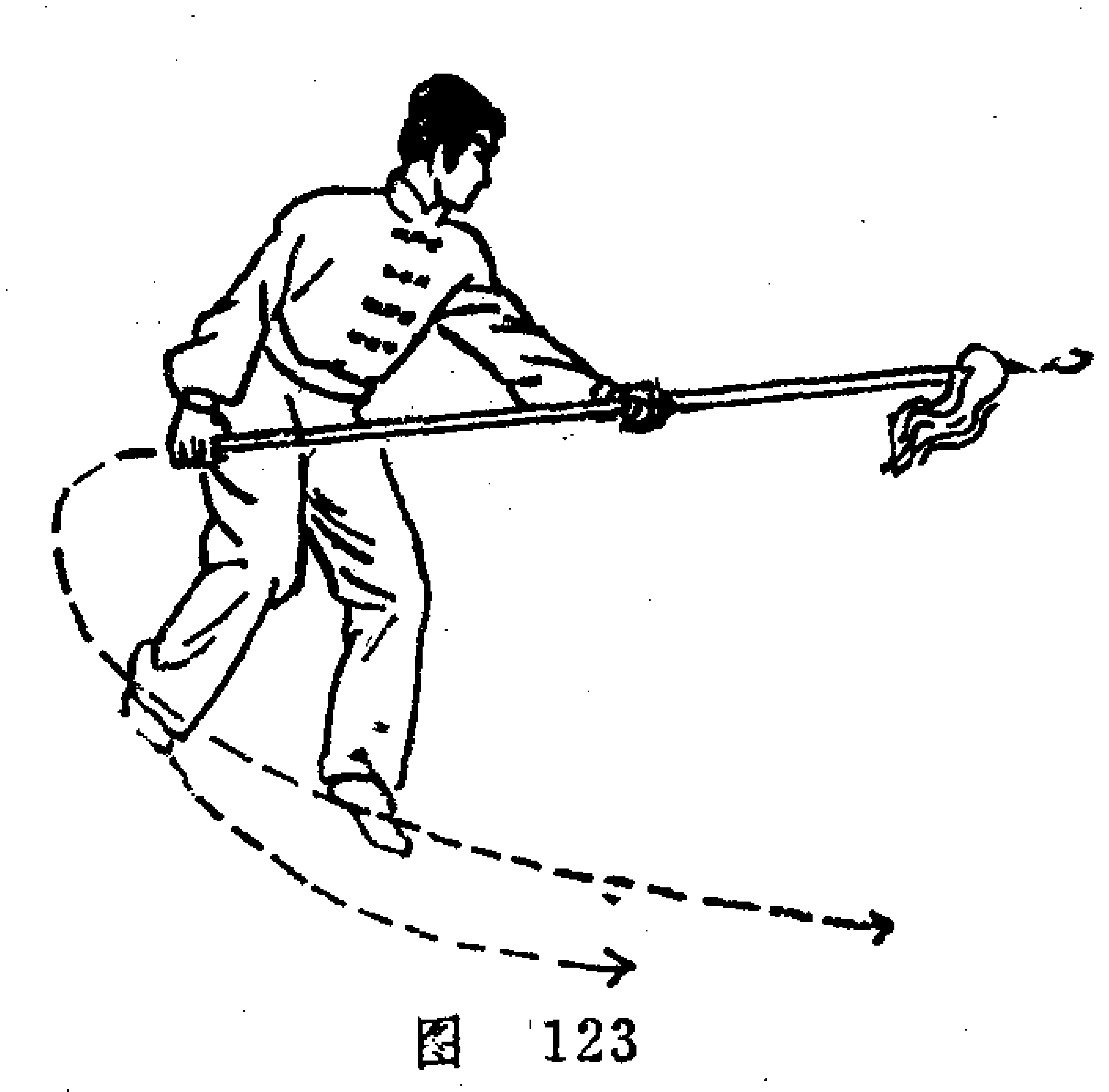
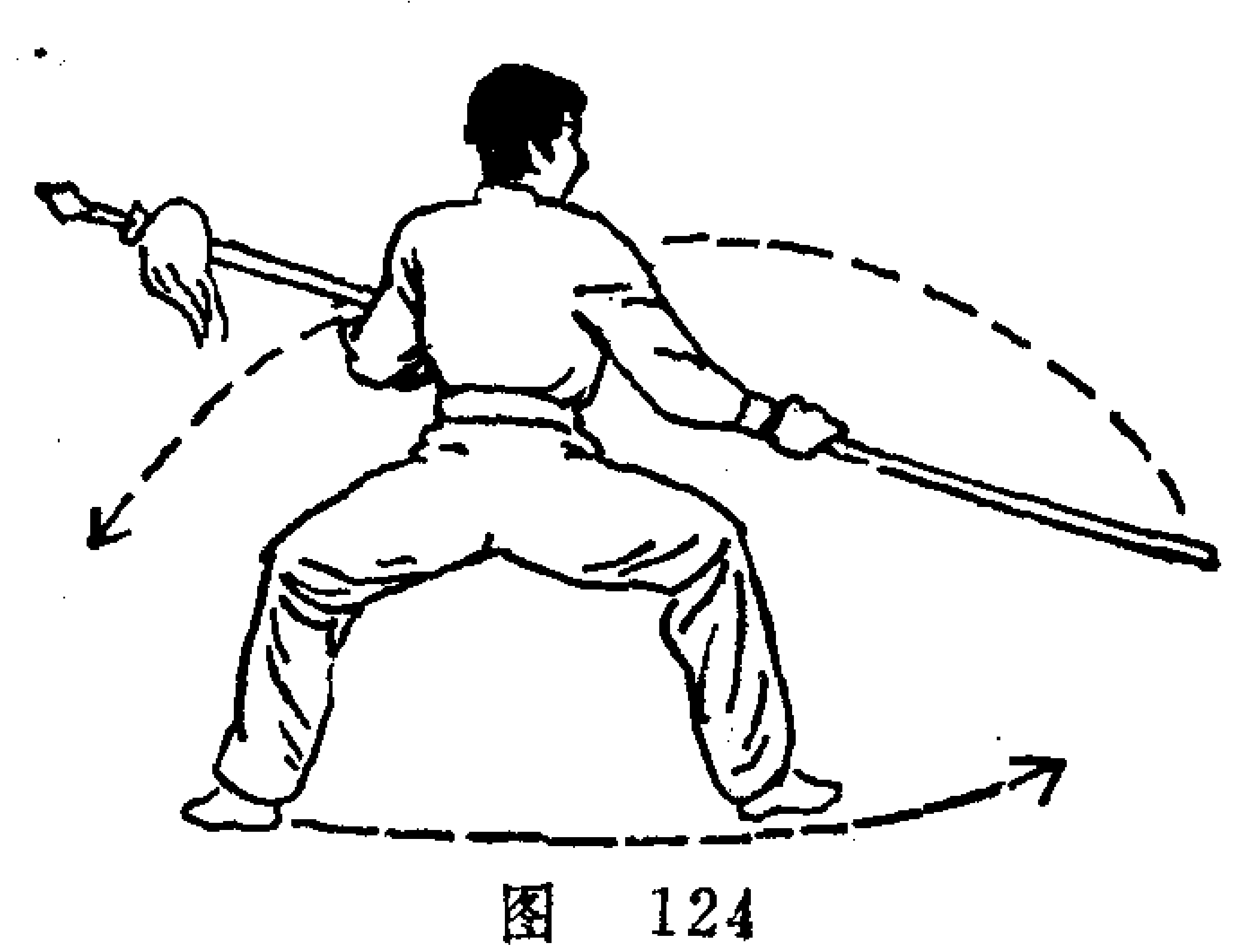


图 123



要点：高虚步要稳，扫枪要用力，但角度不要过大。枪尖高度与眉齐。

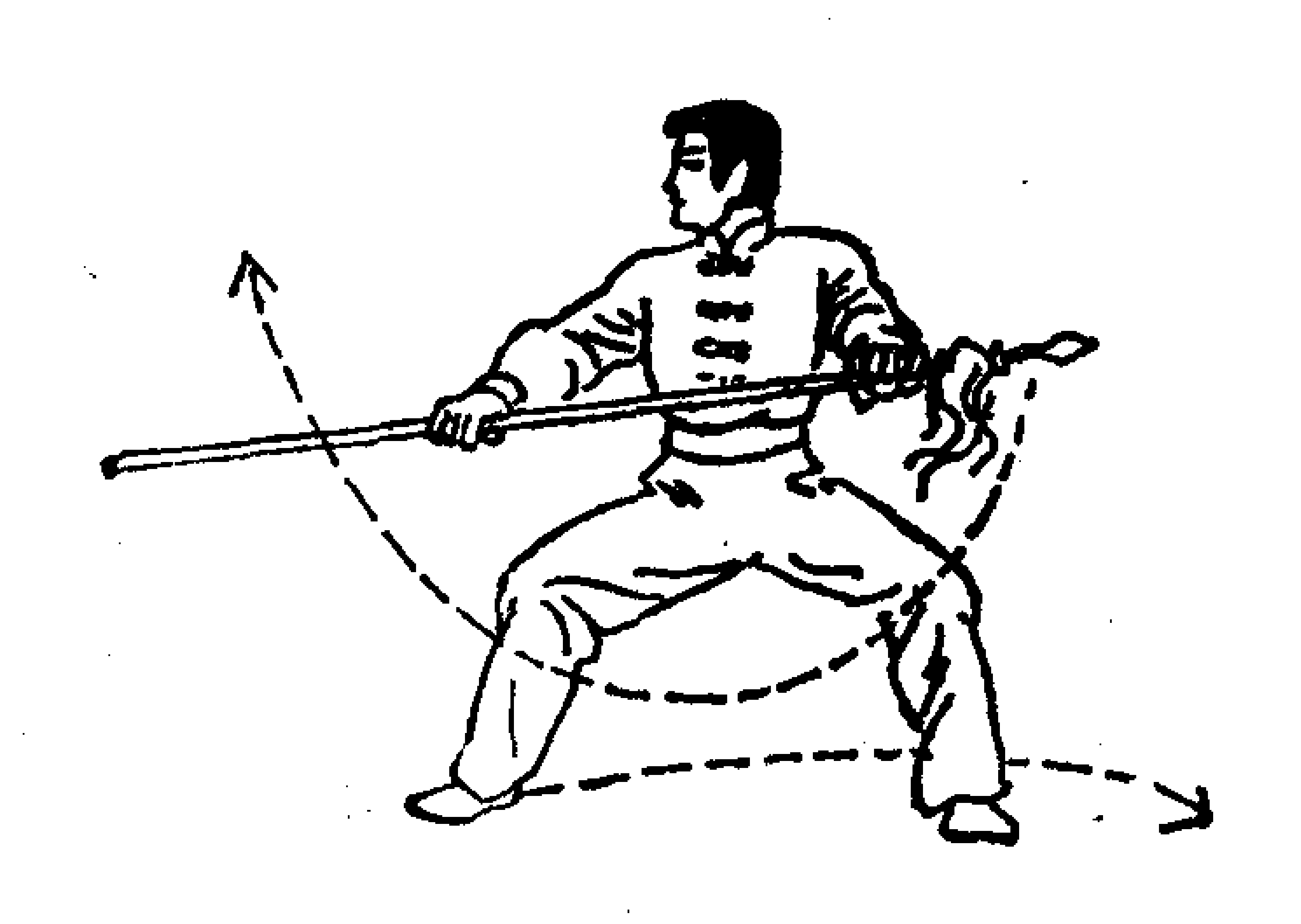
33. 横扫下路连环把


图 124

①重心提起，右手往后抽枪，左手串至枪缨处，这时上右脚成马步，向左转，枪随转体把端向前下方横击出。右手串中段握枪。（图 124）

要点：先串手位，转体、成马步与击棒同时完成。击棒要用“寸”劲。

②以右脚跟为轴，撤左脚，转体一百八十度，成马步，同时右手用力使枪把随体转向右下方横击出。（图 125）


图 125

要点：重心不要提起，上步、转体、横击棒要同时完成。

③右脚向后撤一步，于左脚后，身体向右转，成左高虚步。右手串至枪下端，左手串至枪中段，把端自左下向上至右后，枪尖自左上、向下、向前上挑枪。（图 126）

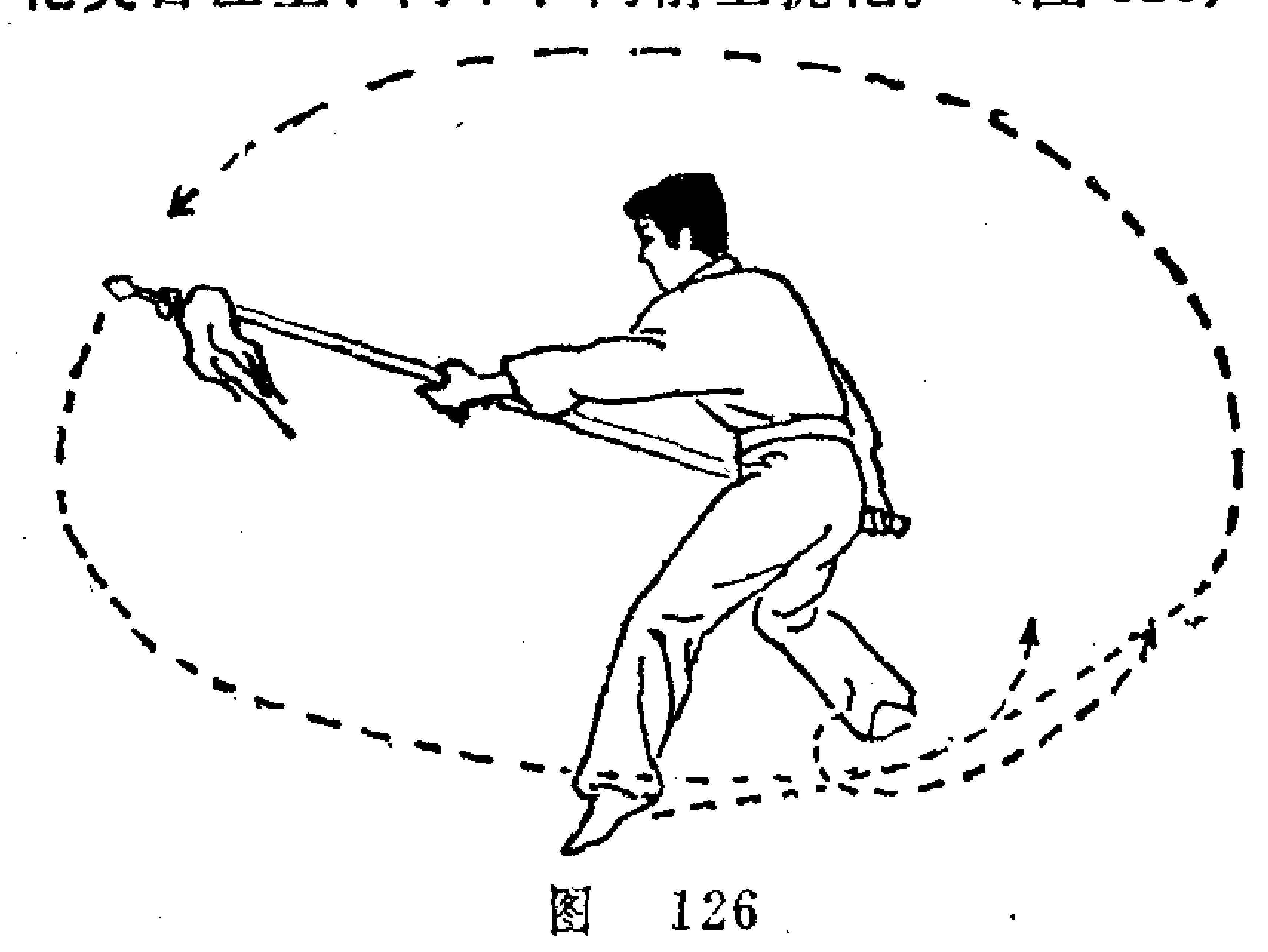


图 126

要点：先串手位，撤步与走枪同时进行，挑枪与成高虚步同时完成。走枪要舒展，上挑以左手为力支点，用力。

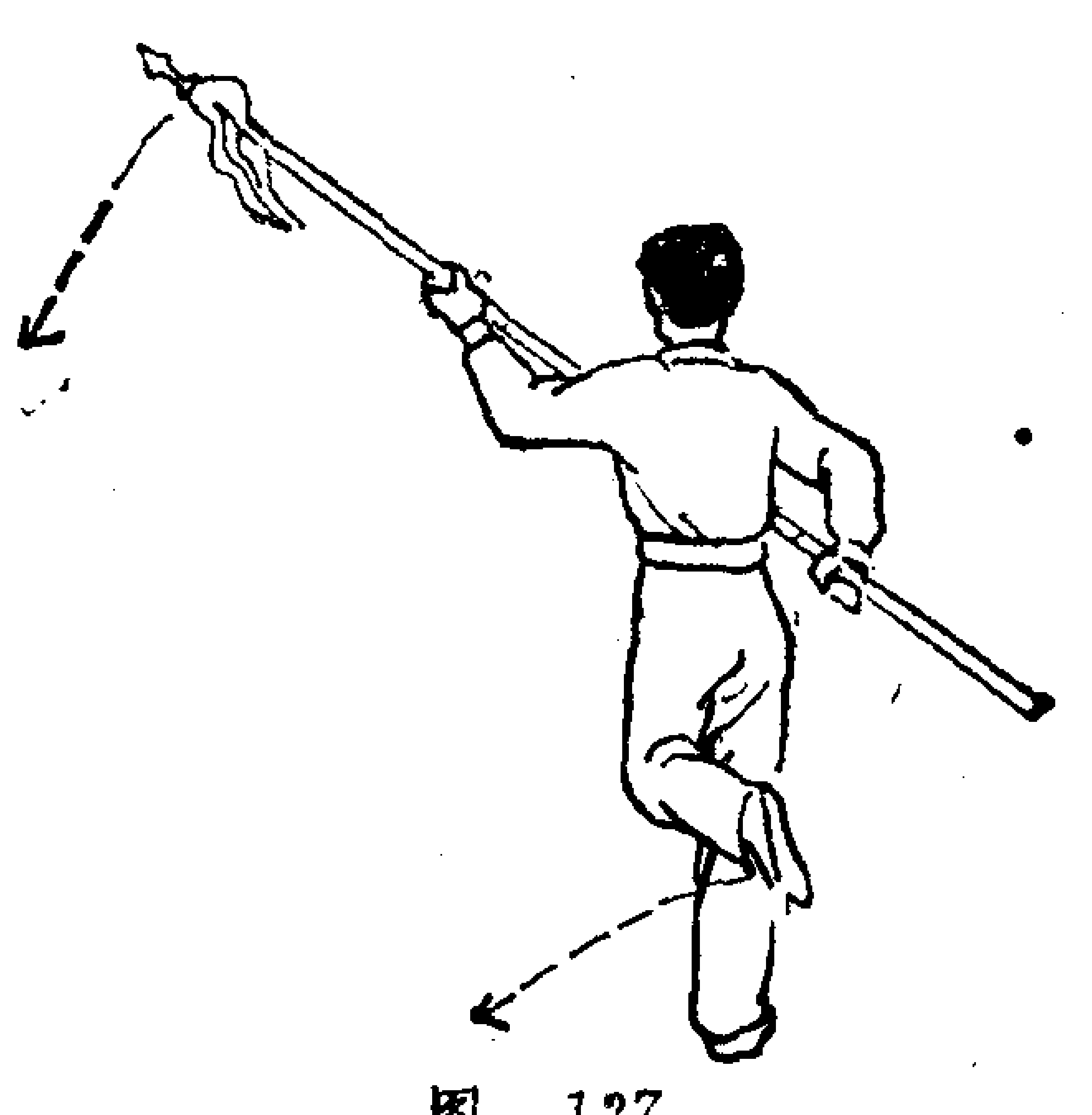


图 127

33. 鹞子翻身奔中膛

①重心提起右腿微屈，左脚提起，右手抬至头上，左手使枪指前下方。

左脚向前落一步，接着左腿发力，右腿起跳，同时向左后转体，枪向前向上。



（图 127）

要点：起跳要轻盈、转身要迅速，枪随身走要舒展，动作要协调。

②右脚先落地，转体完成，左脚落地成左弓步，枪落下，两手翻腕向下压枪。（图 128）

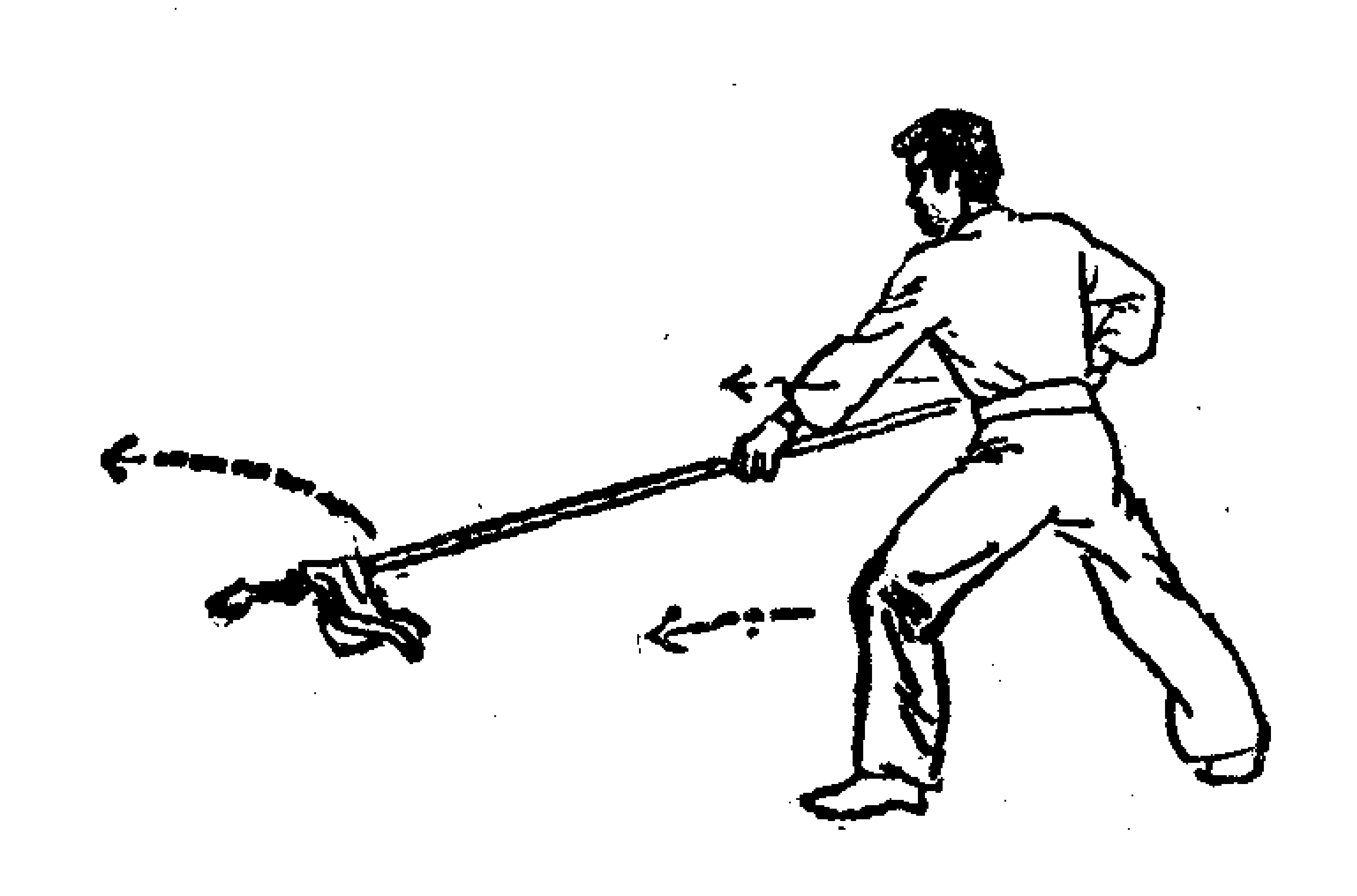


图 128

要点：落地右脚要稳，压枪要迅速，枪尖略低。

③左脚上前一大步，成左弓步，右手用力向前平扎枪。（图 129）

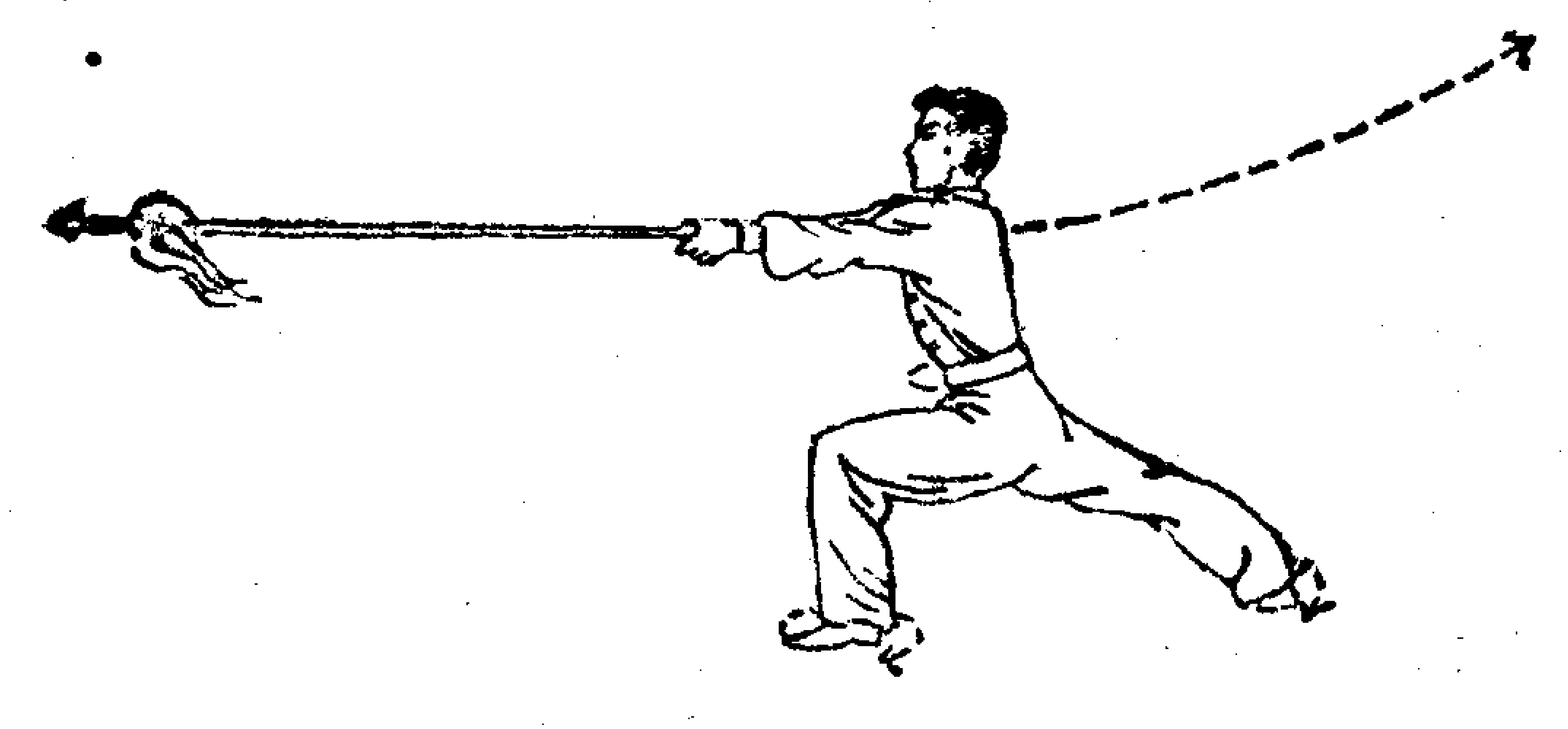


图 129



要点：左脚落地要轻、要稳，扎枪要用力。

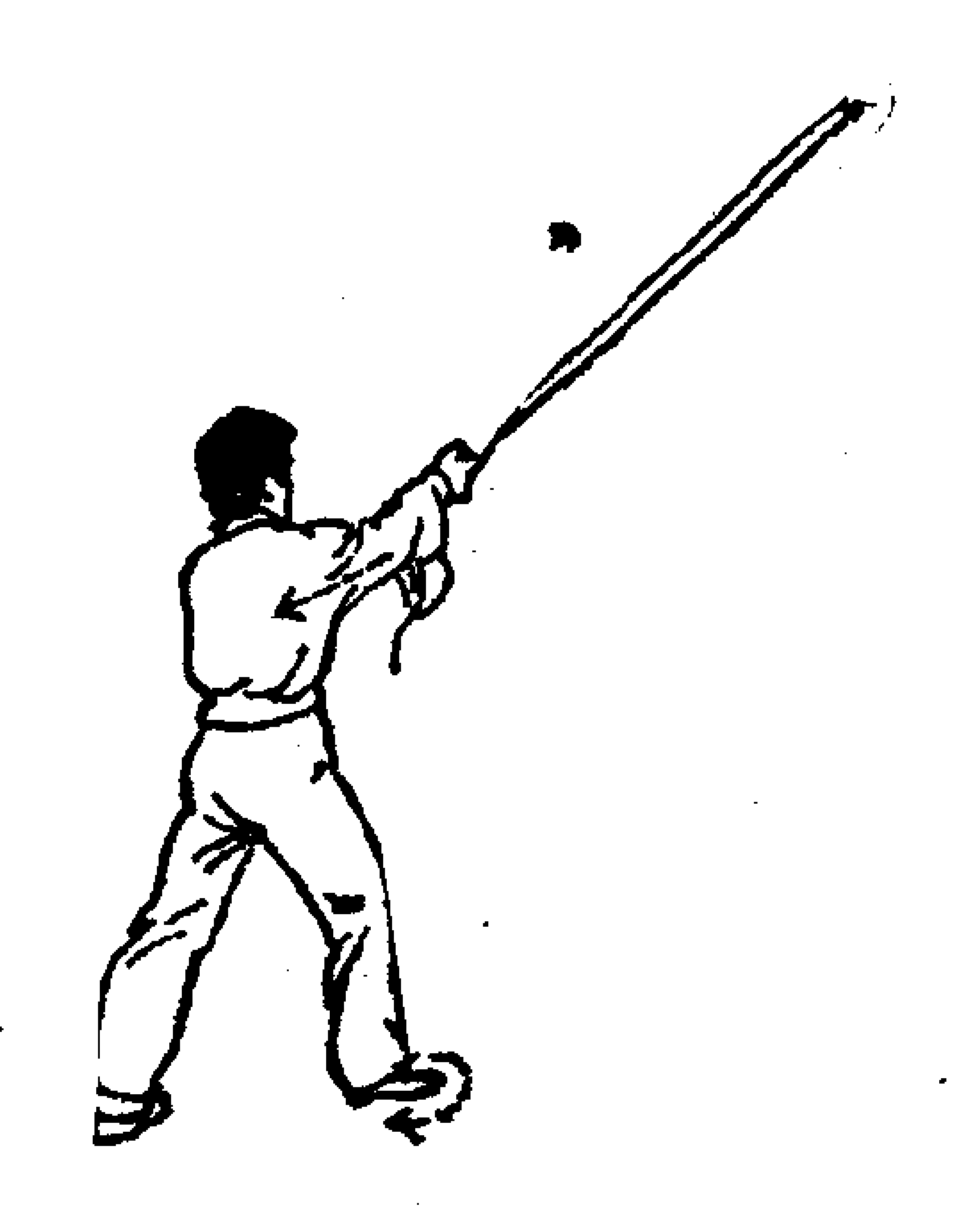
34. 回身串枪锁咽喉

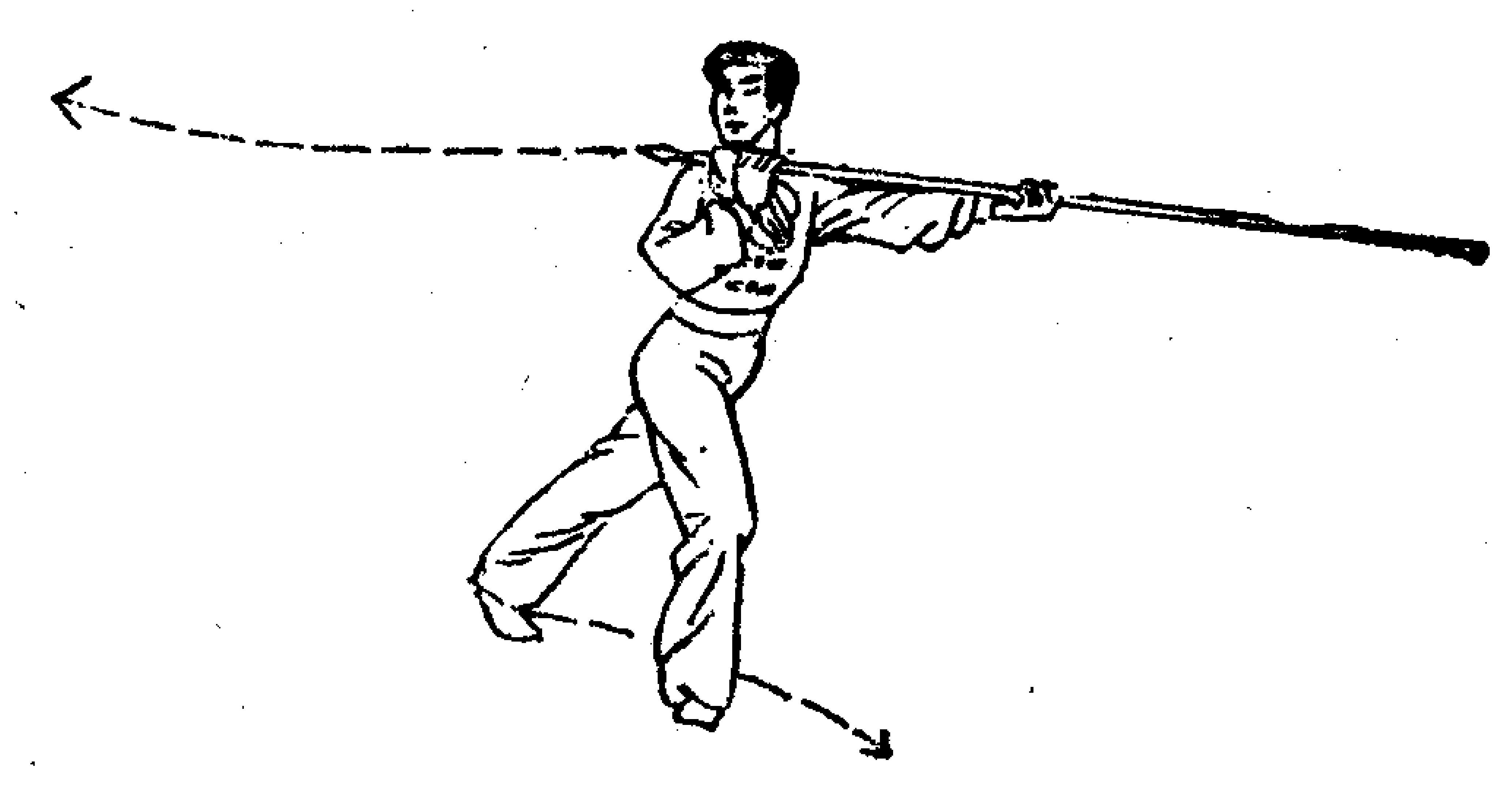
①左脚收回半步，重心后移，身体向右转，成左高弓步右手往后抽枪，左手握枪缨处。

脚步不动，身体再稍向右转，左手向后送枪，两手同握枪缨处。枪把略高于头部。（图130）

要点：串手送枪要紧接右手抽枪，送枪要利索。

②身体继续后右后转，两腿自然成插步，右手抽枪至咽喉前，左臂伸直。（图131）


图 130


图 131



③接上动，左脚向左前上一步，身体向右转，左手送枪，两手握把端。（图 132）

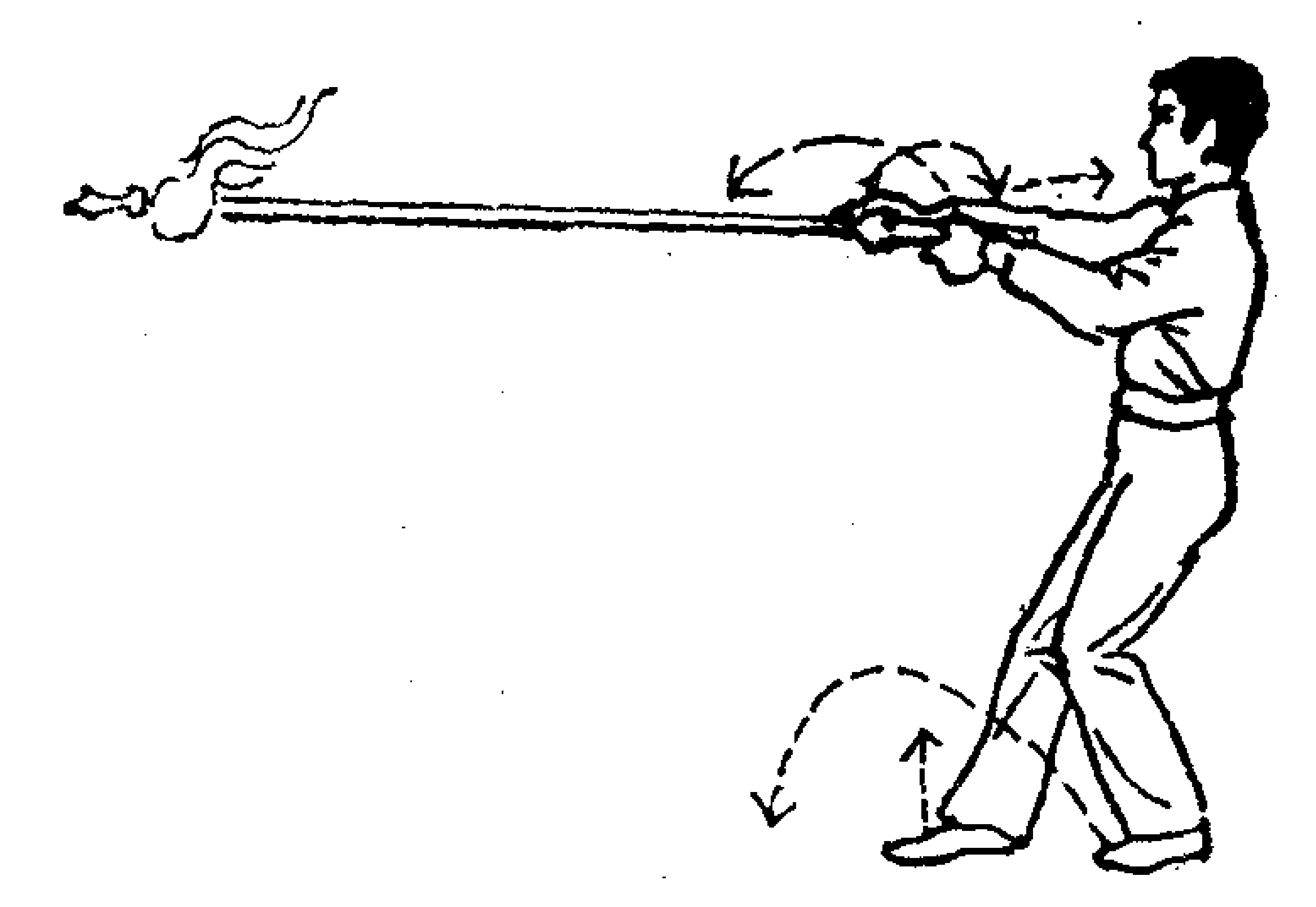


图　133

④右脚起跳，随即左脚跳起，右脚先落地，左脚后落于右脚前，成左高虚步；两手换把，右手握把端往后抽枪，左手滑至枪中段，在起跳，抽枪的过程中，左手翻腕，成虚步时完成拦枪。（图 133）

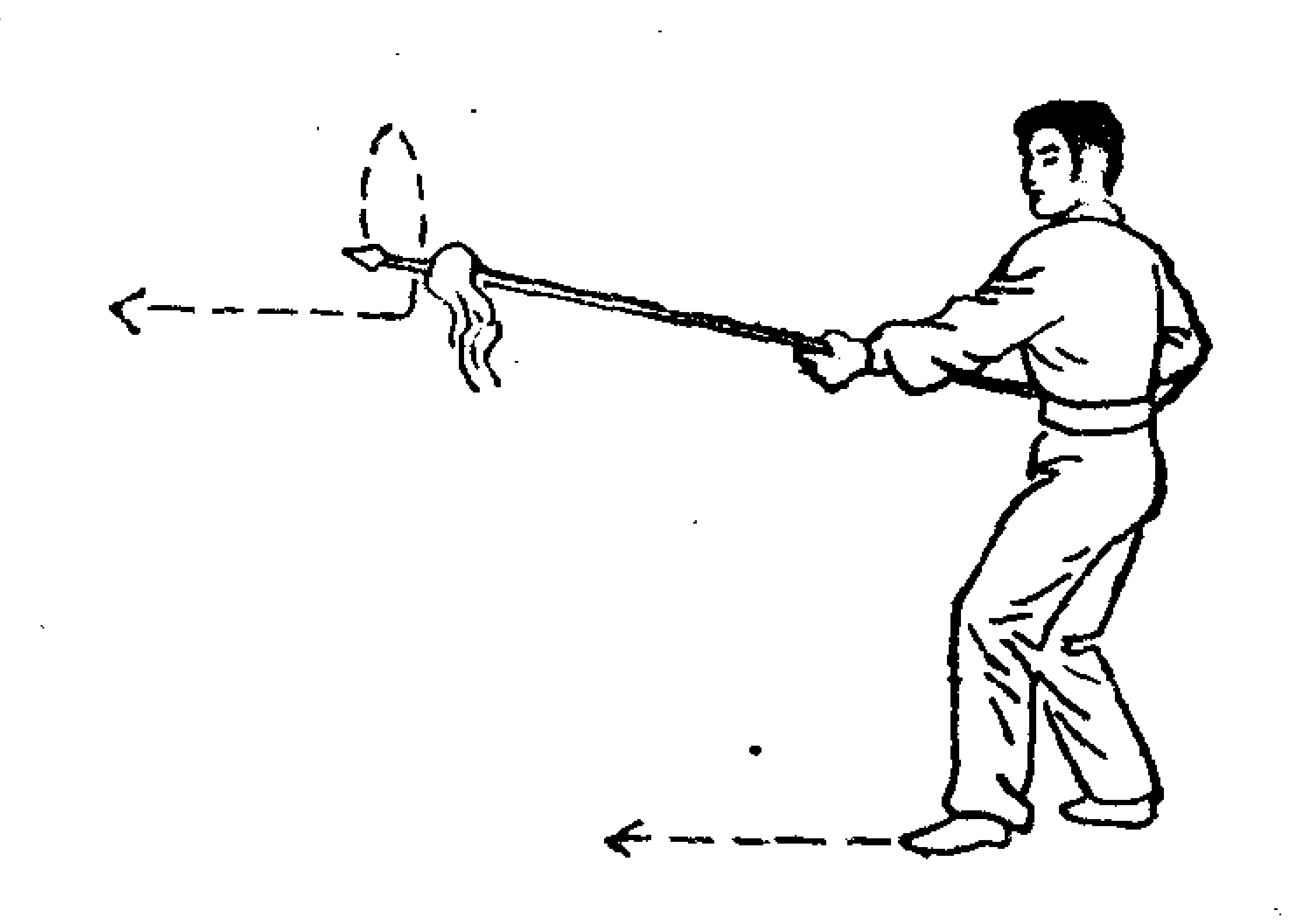


图　133

要点：这个动作较复杂，先换把，抽枪起跳同时进行，成虚步与拦枪同时完成。可多做几遍，逐渐使动作连贯协调。



⑤高虚步不动，两手从外向里翻腕，使枪尖自外向里划弧——拿枪。上左脚成左弓步，右手用力向前平扎枪。（图134）

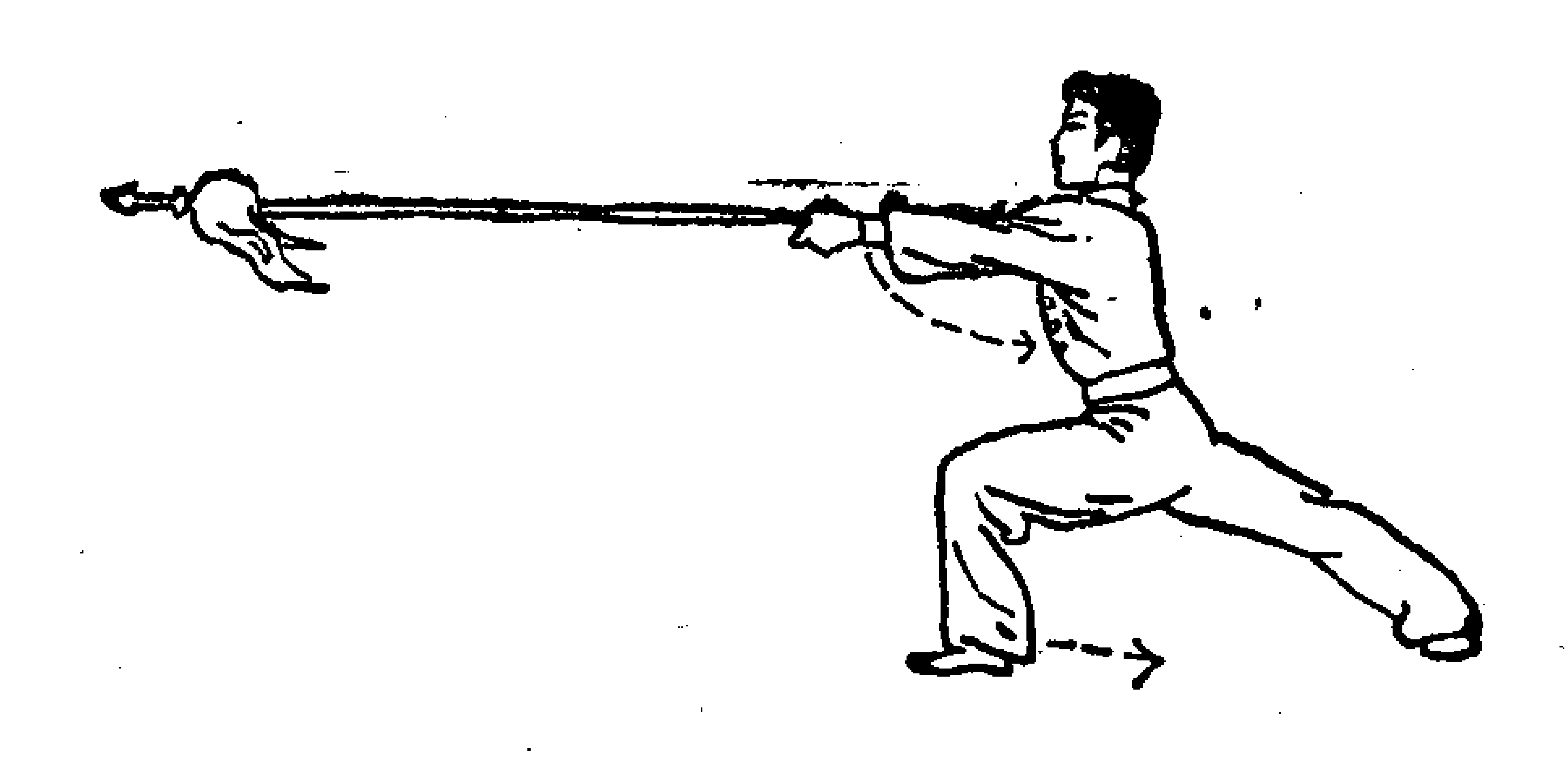


图　134

35. 倒海翻江龙摆尾

①左脚后撤半步，成左高虚步，右手往回抽枪至右肩侧，左手握枪中段，枪尖在左下方。（图135）

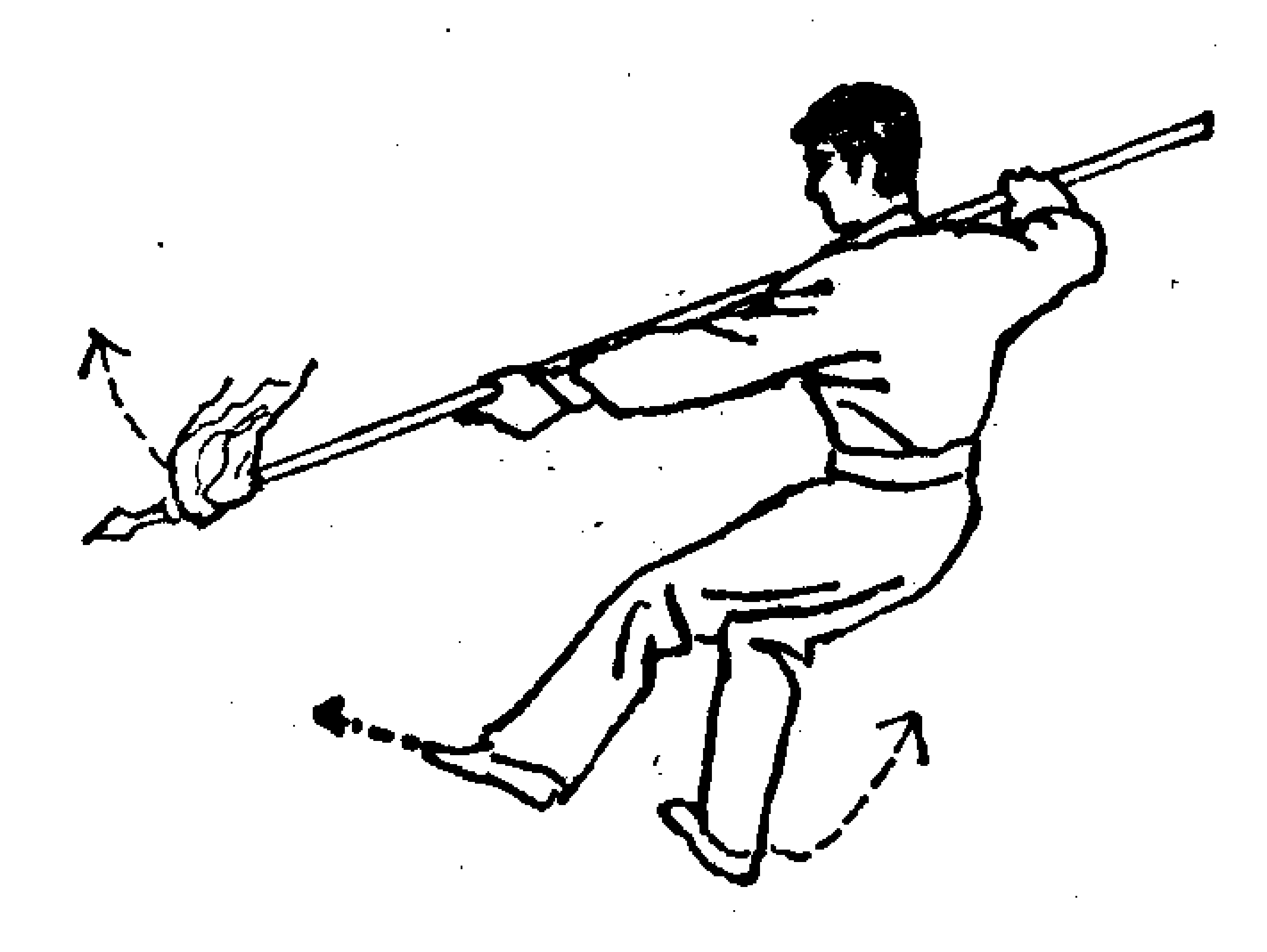


图　135

要点：成虚步与抽枪同时进行。



②右脚前掌用力擦地向后抬起，脚掌向上，重心在左腿，左腿微屈；左手使枪尖略向前挑，右手使把端落至腰部，枪尖略低，身体稍向前倾。（图 136）

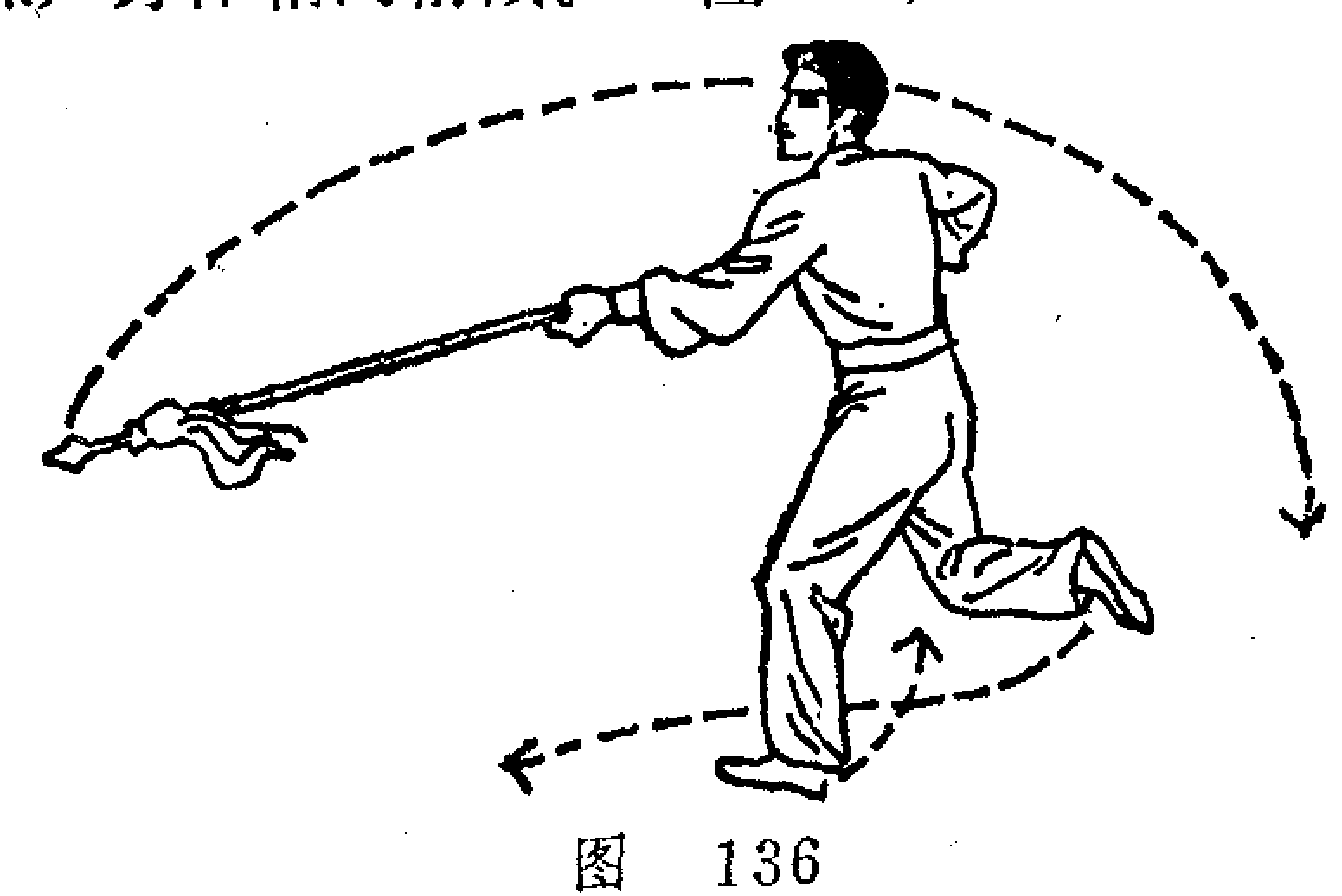


图 136

要点：脚掌擦地、抬起要轻巧，右脚支撑要稳，注意平衡，目视枪尖。

③上动不停，右脚往左前落一步，右腿微屈，左脚前掌擦地向后抬起，脚掌向上，同时枪尖自左前经上至左后划大弧，把端自腰部向上至右侧和肩平，身体仍稍向前倾。（图 137）

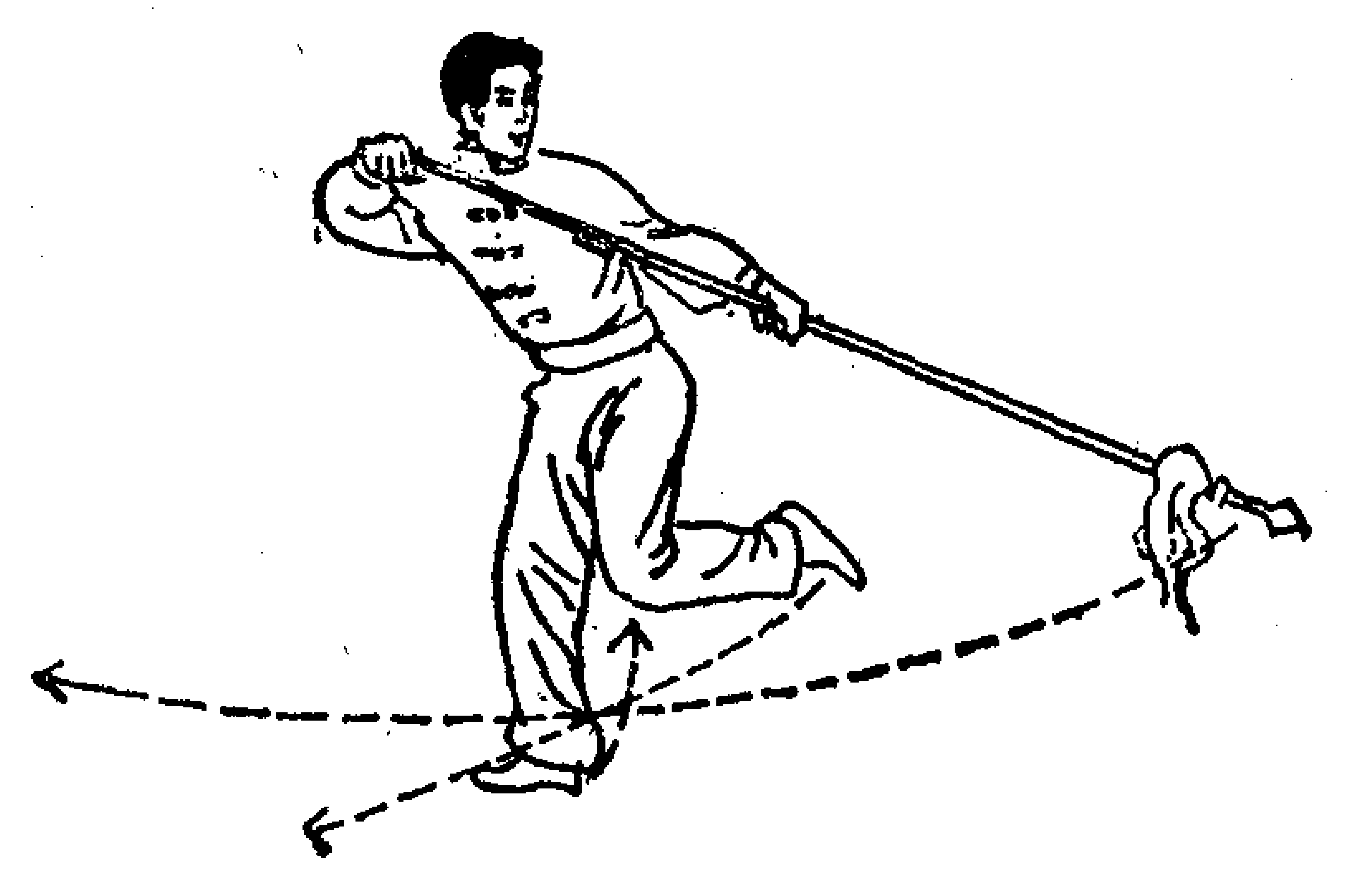


图 137

要点：接上动时要连贯，各动作要协调。

④上动不停，左脚往左前落一步，左腿微曲，右脚掌擦地向后抬起，脚掌向上左手使枪尖向左前下方划大弧把端向下至前划小弧。（图 138）

要点：略。

⑤上动不停，右脚向左前落一步，右腿微屈，左脚掌擦向后抬起，脚掌向上，左手使枪尖自左前向上至左后走大弧，右手使把端向上至右侧与肩平，身体仍稍向前倾。（图 139）

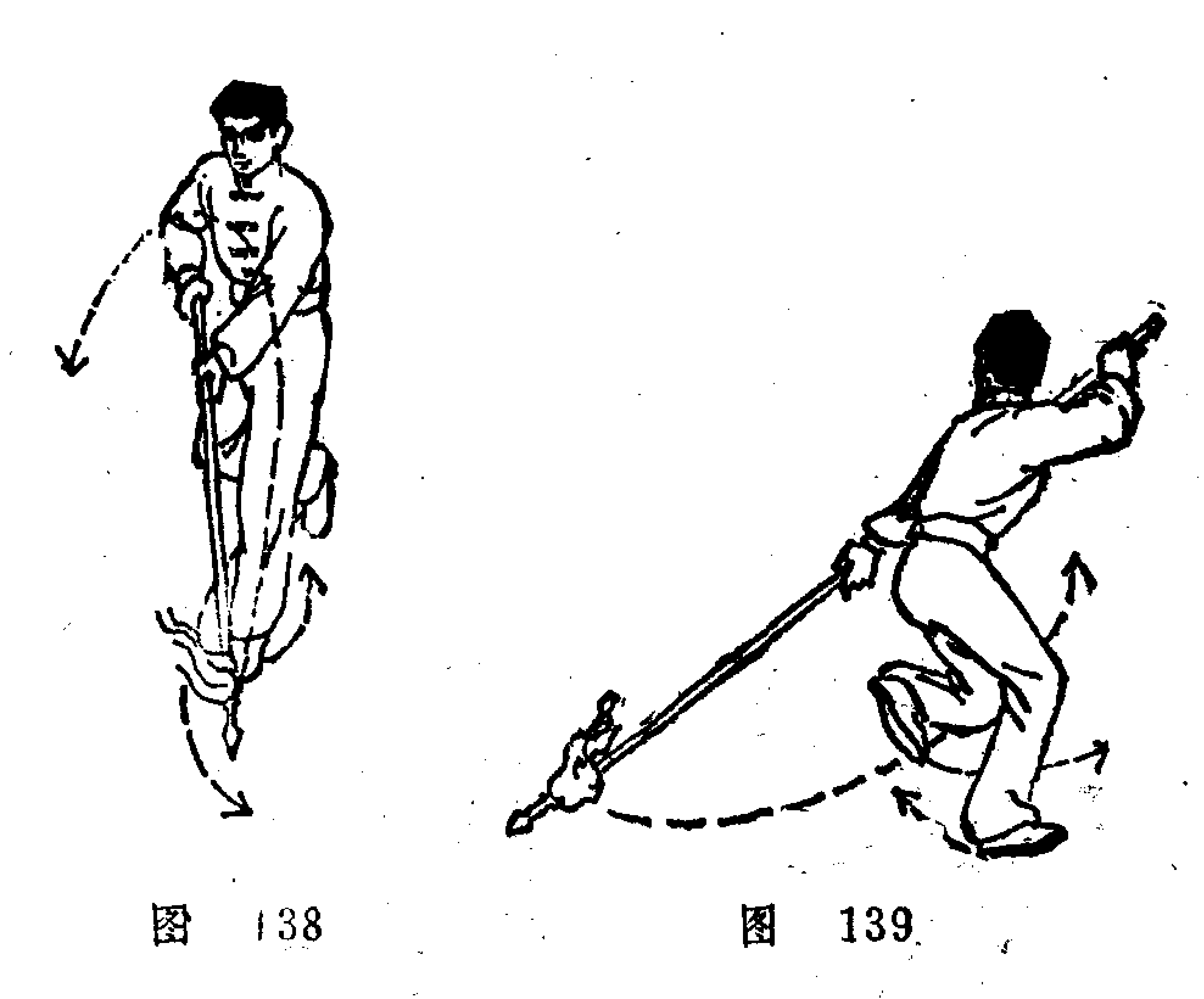


图 138　　图 139

⑥上动不停，左脚向左前落一步，左腿微曲，右脚掌地向后抬起，脚掌向上，左手使枪尖向前下方划弧，身体仍稍向前倾。目视枪尖。（图 140）

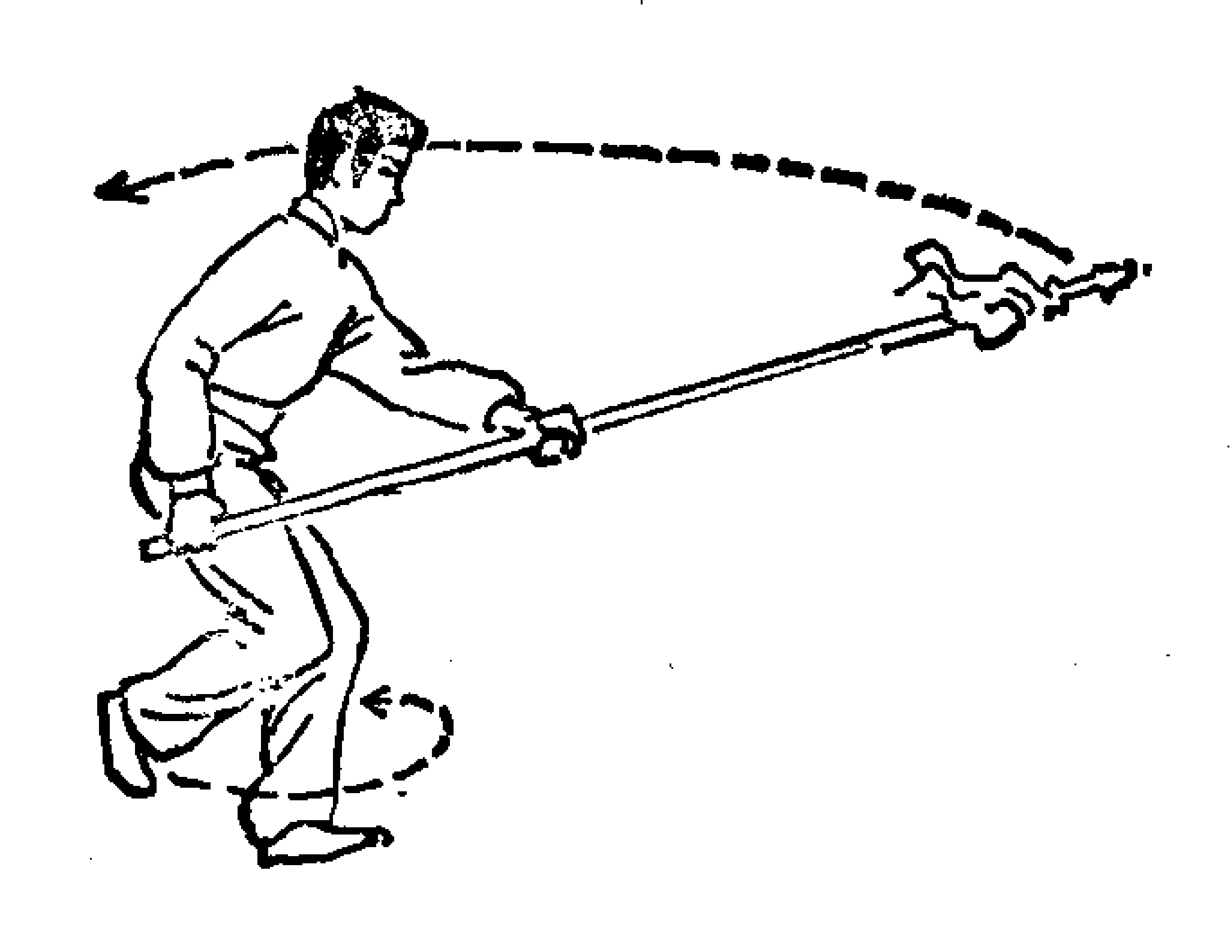


图 140

※136—140动作是连续的，要做得连贯，上步，走枪要配合协调，不要脱节，走成一个圆圈，回到原地。

36. 顺风扫叶劈天灵

①接上动身体向左转，右脚往左侧落一步成横弓步，左手使枪向左侧平扫，右手握枪把端置腰部。（图 141）

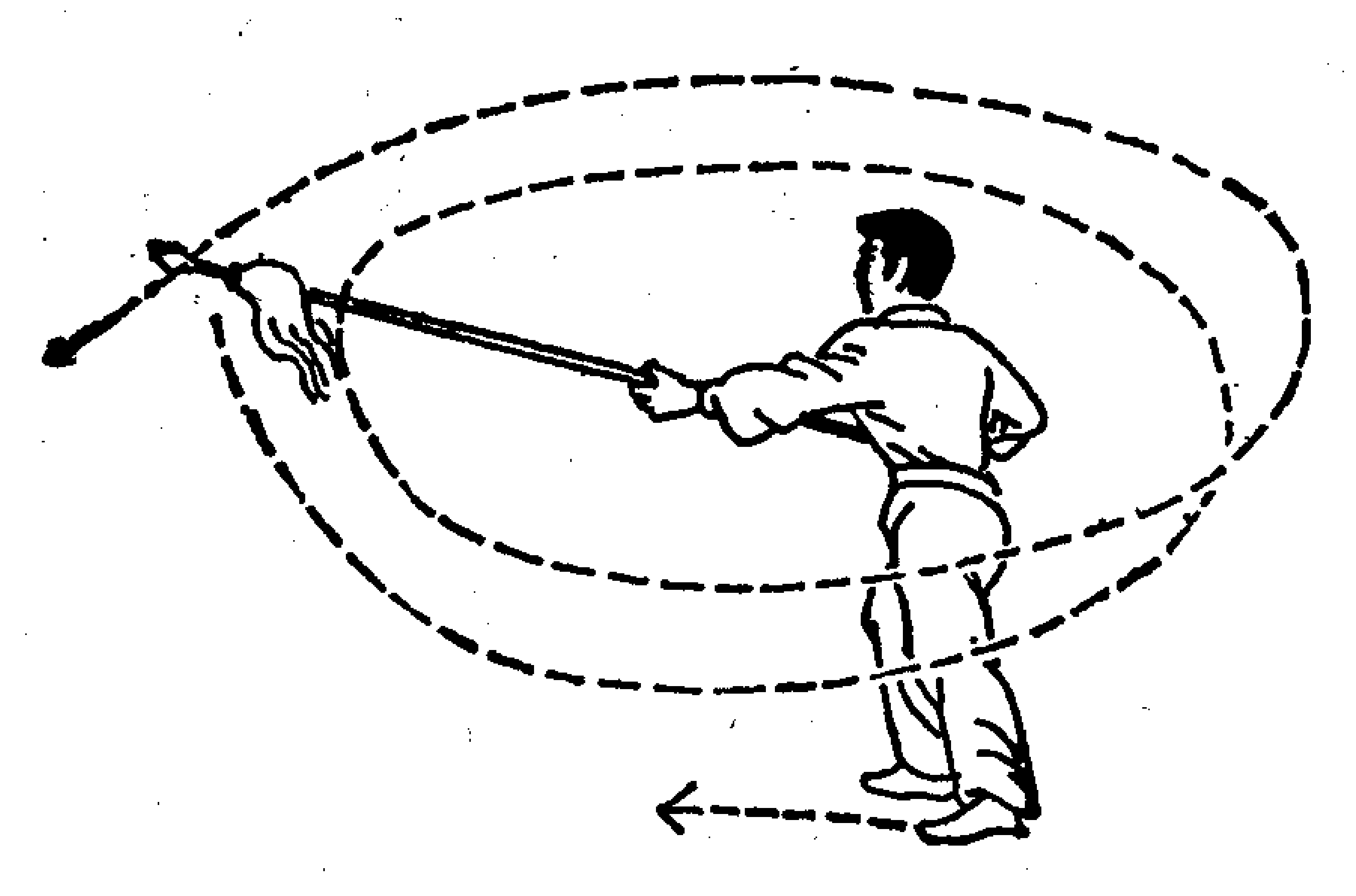


图 141

要点：平扫枪要有力，但角度不要过大，枪尖指左前。

②接上动，两手向左经头上抡枪两圈。横裆步不动。上左步成左高虚步，同时枪从头上向下用力劈。（图142）

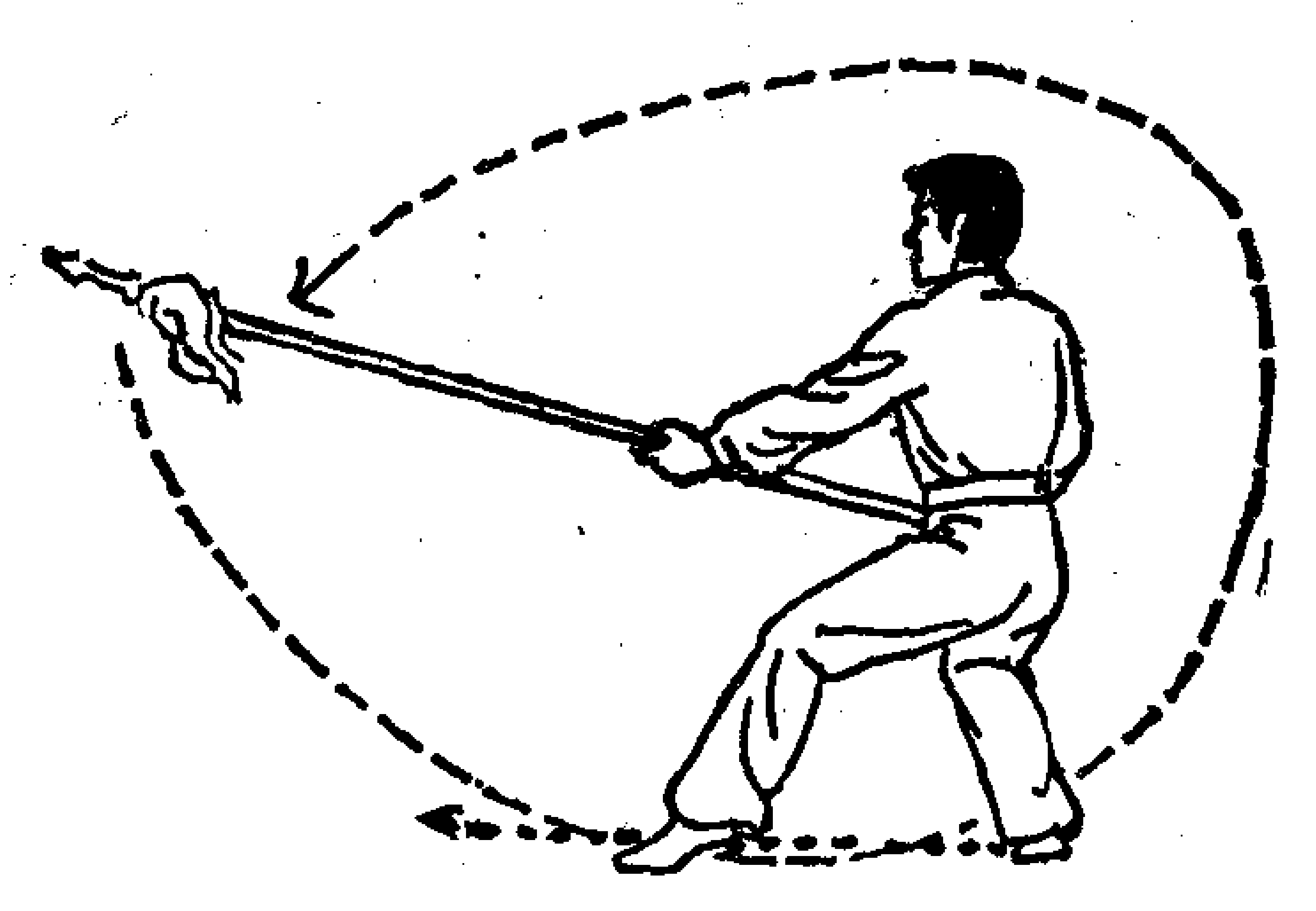


图 142

要点：高虚步要稳，抡枪要用力，要舒展大方；双臂用力劈枪。

37. 流星舞花套步刺

①重心提起，上右脚，两脚前后开步站立，枪尖走左侧，向下、向左后，再向上至前，左臂伸直，右手置左腋下。（图143）

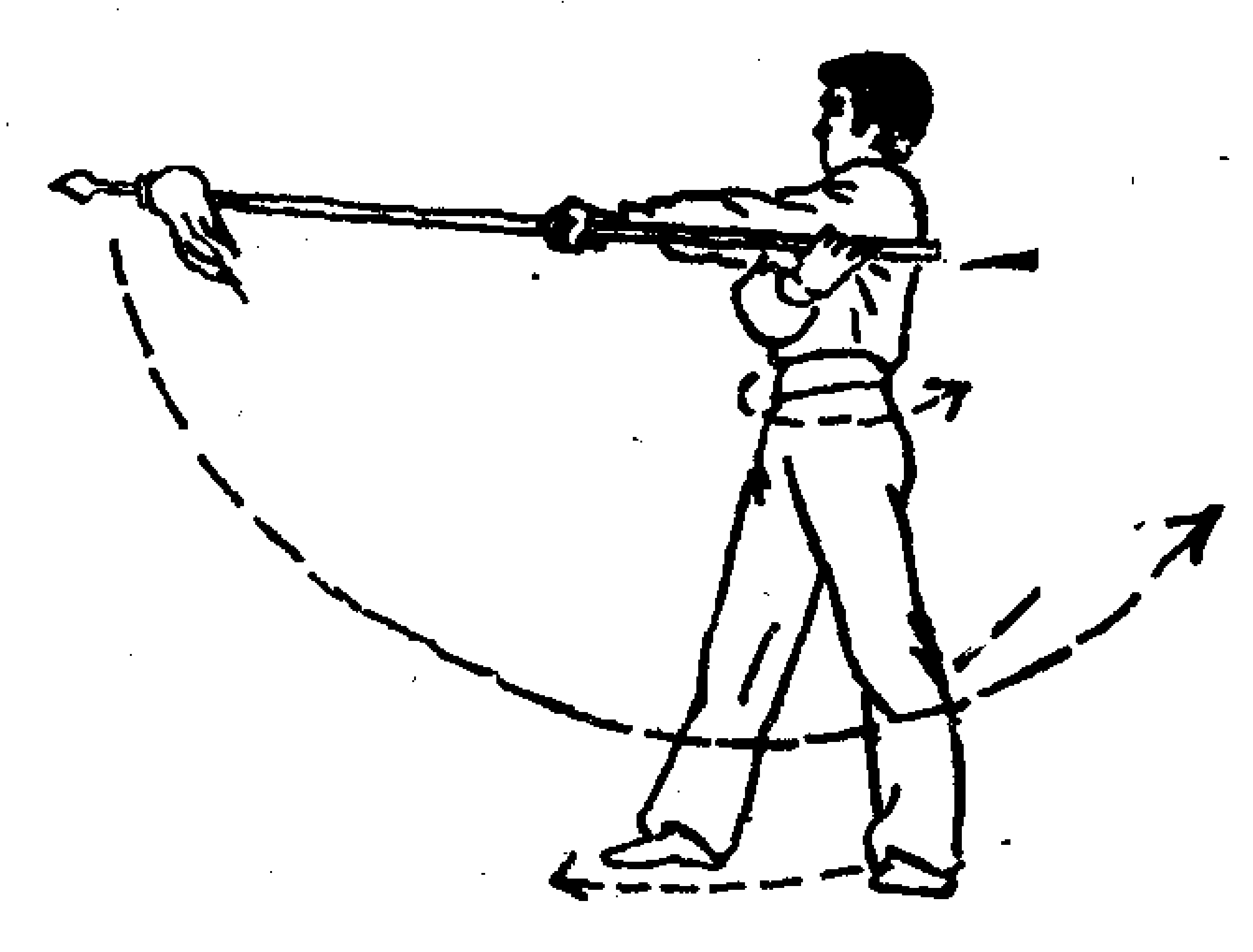


图 143

②上左脚，身体右转，两脚左右开立，枪尖自前向下向右后，两臂交叉，右臂在上（图 144）

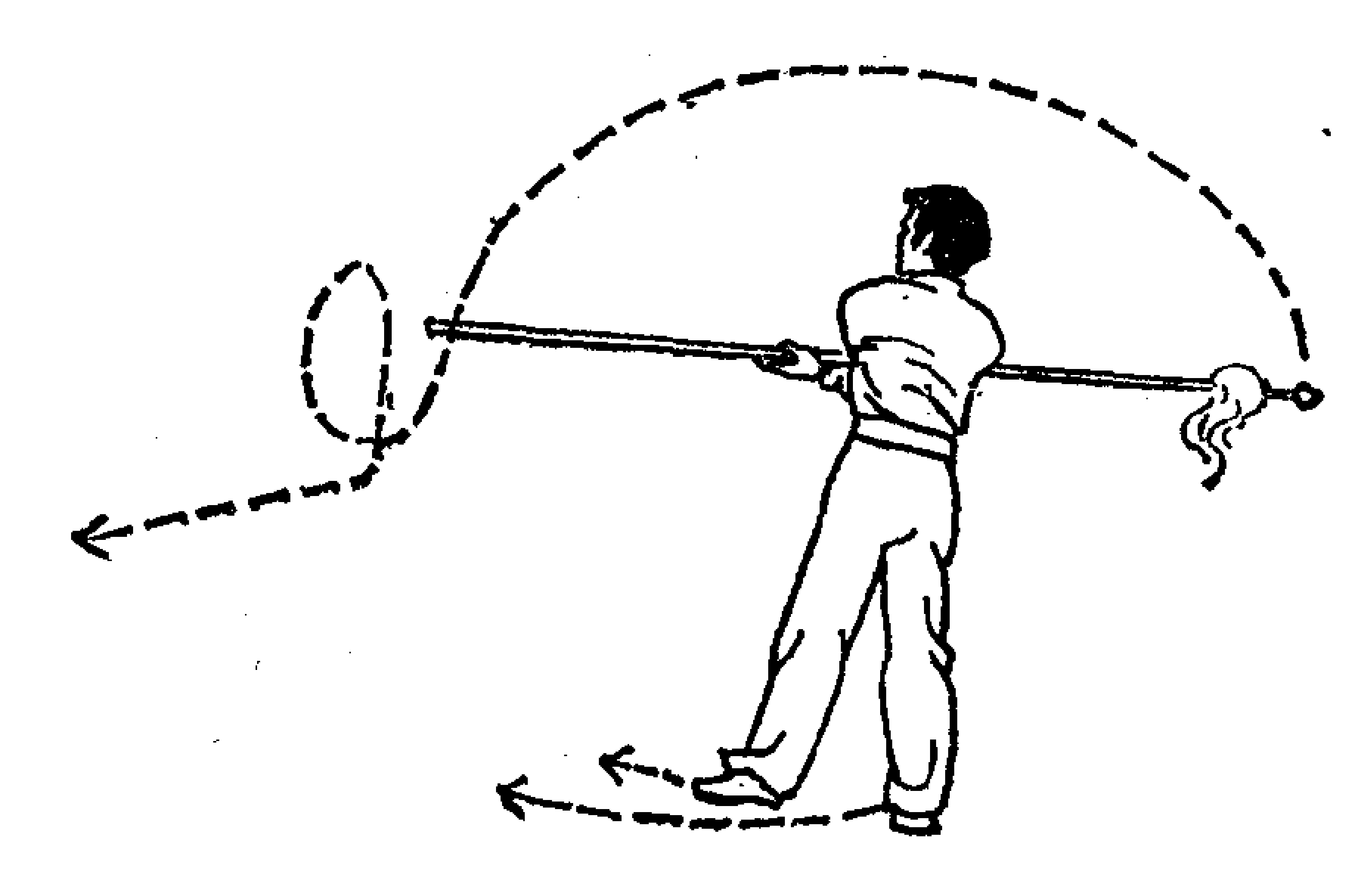


图 144

③接上动，枪尖自右向上向左，这时右脚插左脚后成歇步，右手用力向前下刺枪。（图 145）

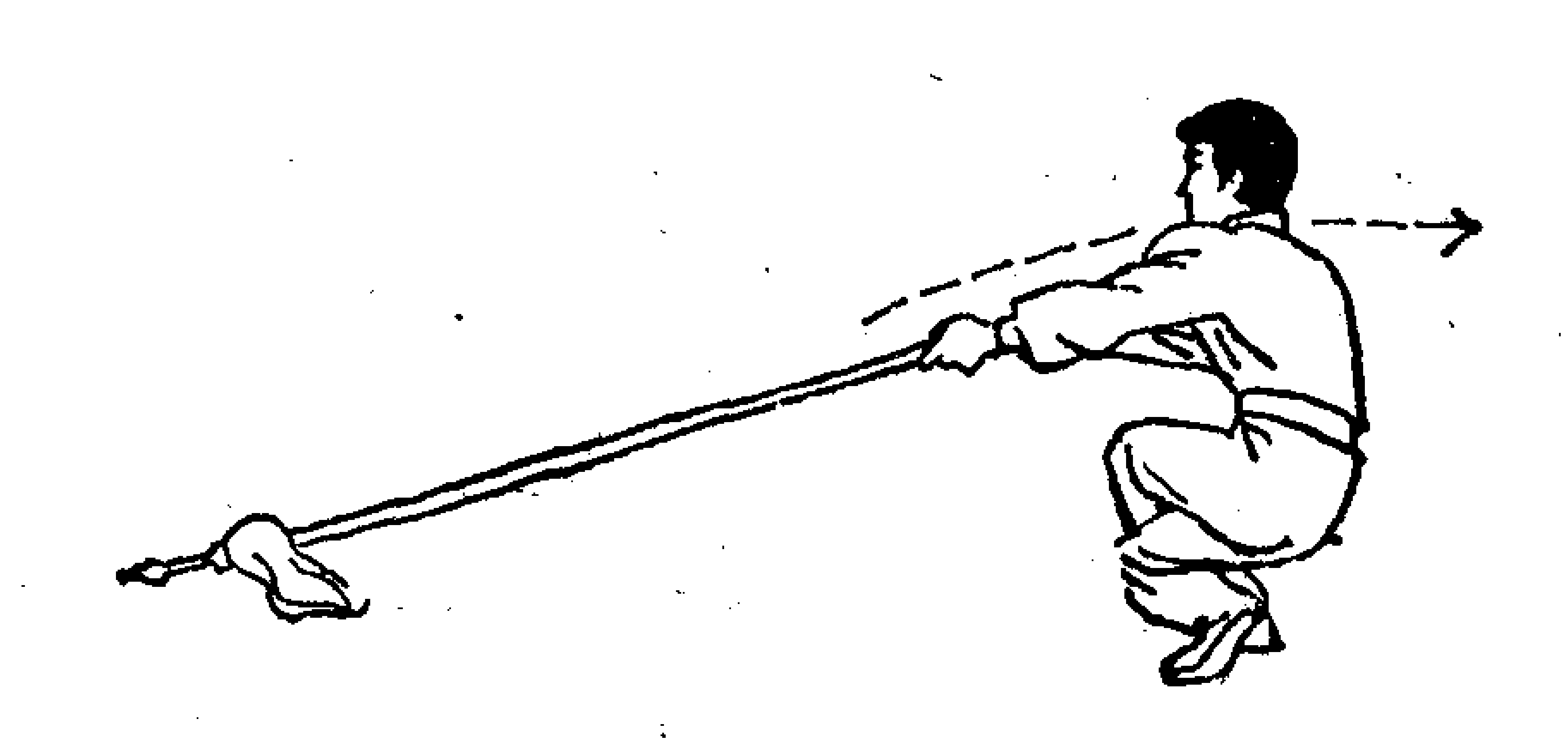


图 145

* ①—③是连续动作，走枪、上步、转身，成歇步、刺枪动作要连贯、协调，不要脱节。歇步要稳，刺枪要有力。

38. 回身拦马杀威棒

①重心稍提起，右手抽枪，左手握枪缨处，右手再串至

中段握枪，身体稍向右转，目视把端。（图146）

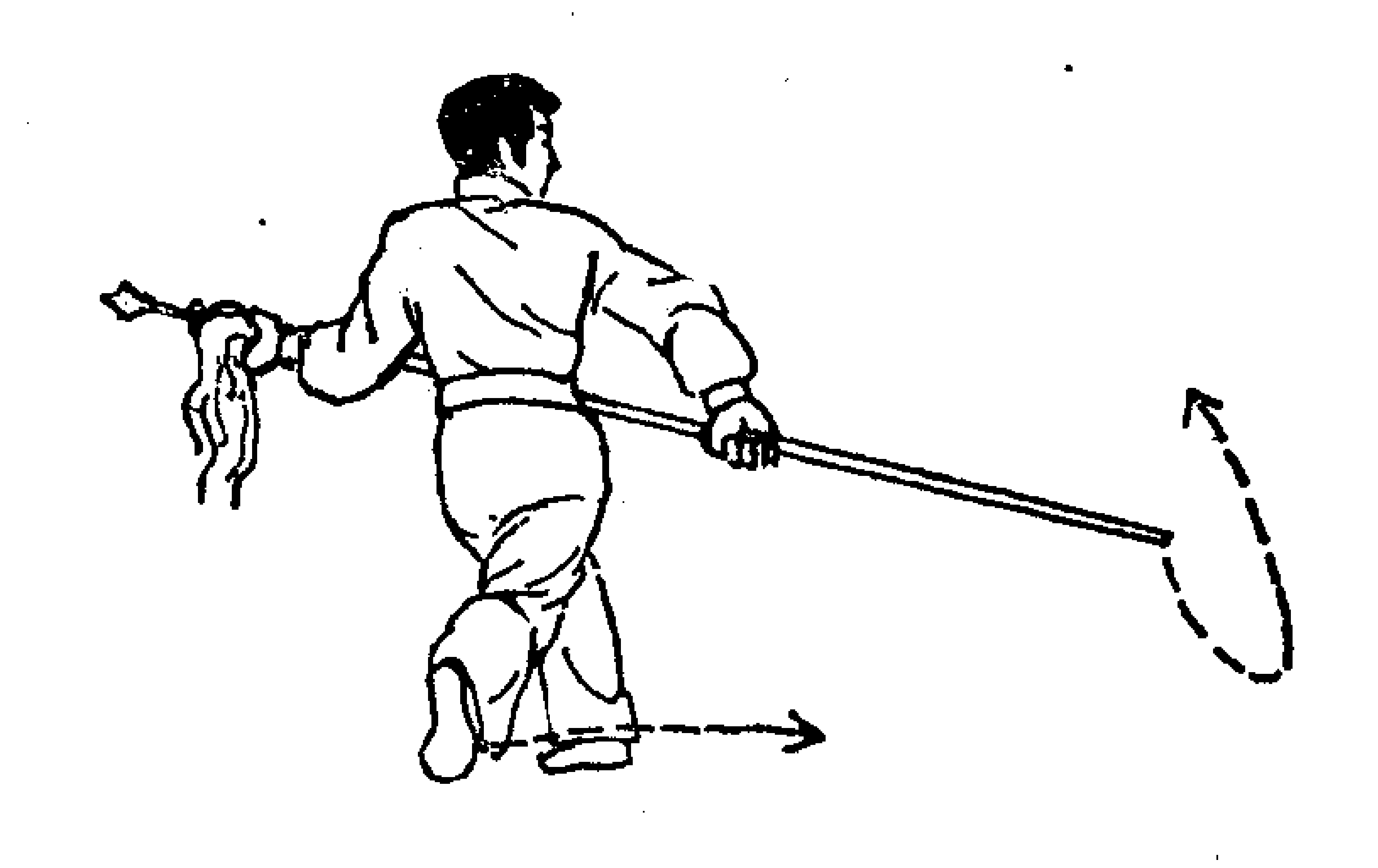


图　146

要点：串手位要连贯、利索，转身动作不要大，与抽枪同时进行。

②右脚向右侧上一步，成马步，把端向右下横击出。（图147）

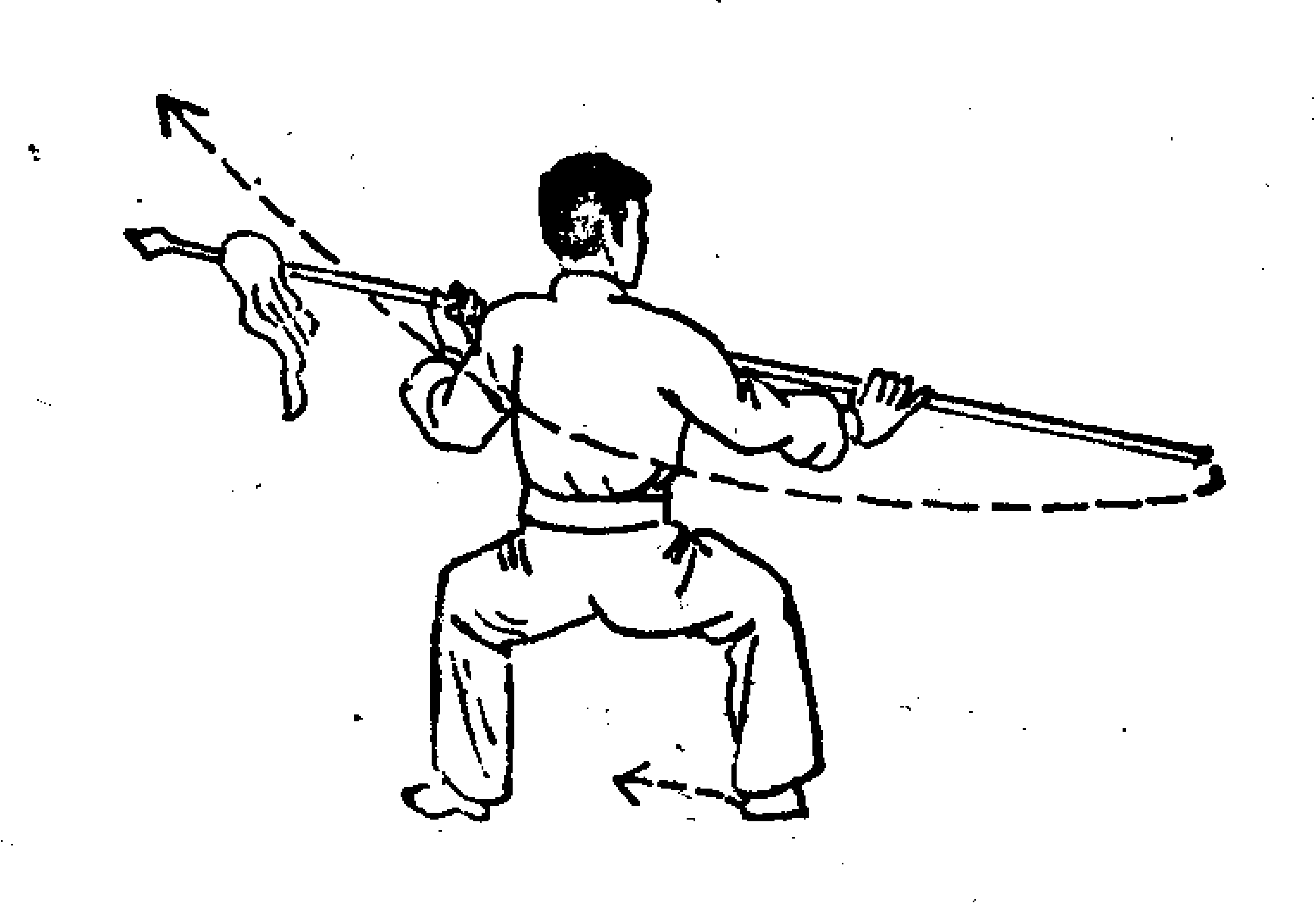


图　147

要点：上步成马步与击棒同时进行，击棒要有力。

39. 反拦惊马又一棒

①身体重心移向左腿，右脚略后回收，左腿稍弯曲，把端自前下向后经头上至左侧，枪尖经体前至右侧，左手于右腋下。（图 148）

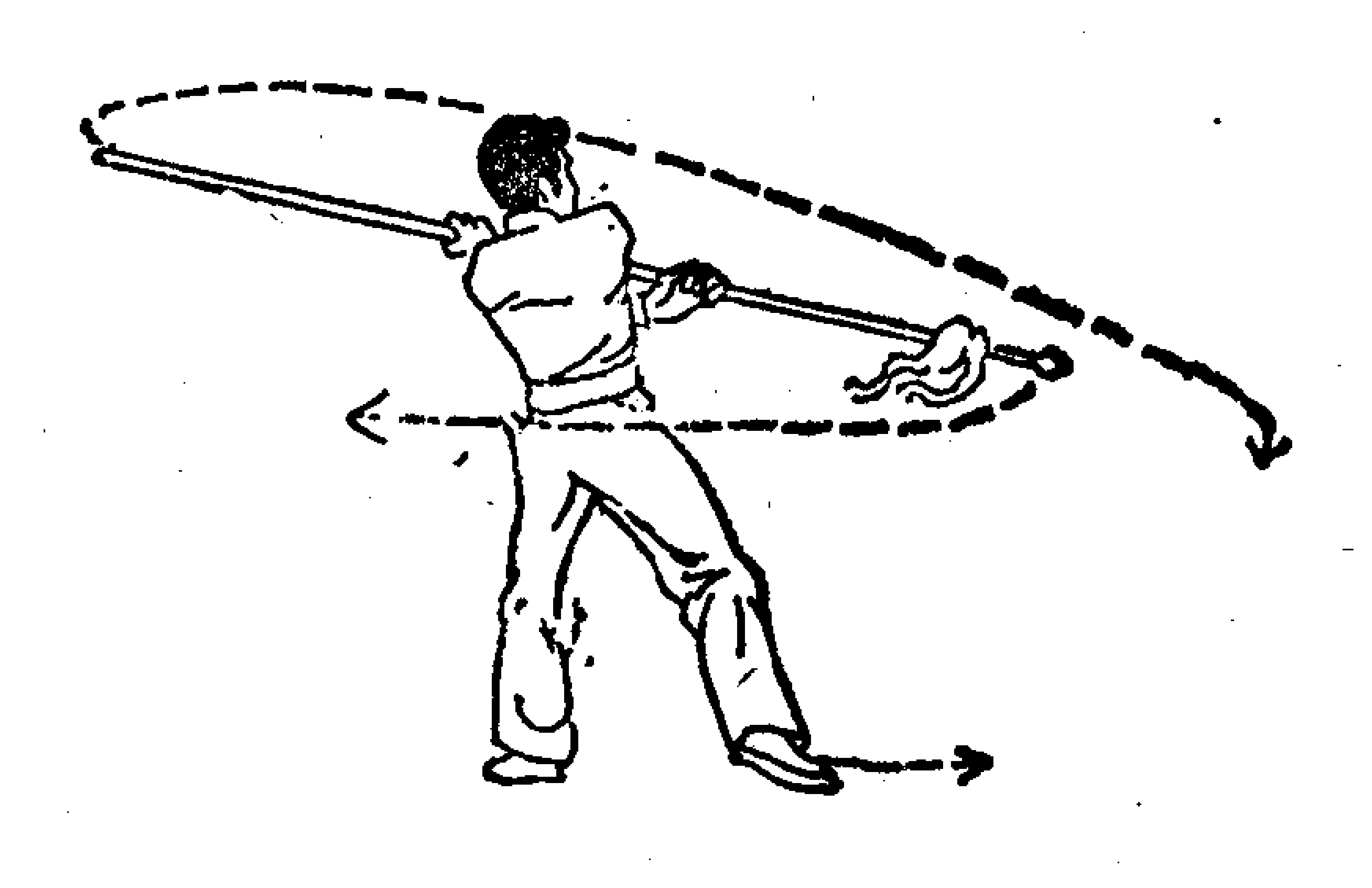


图　148

要点：这是过渡动作，走枪侧身要同时进行，要协调、连贯。

②右脚向右上一步，左脚拖地跟上，成马步，把端经体前向右横击出，左手置右腋下，枪尖在背后。（图 149）

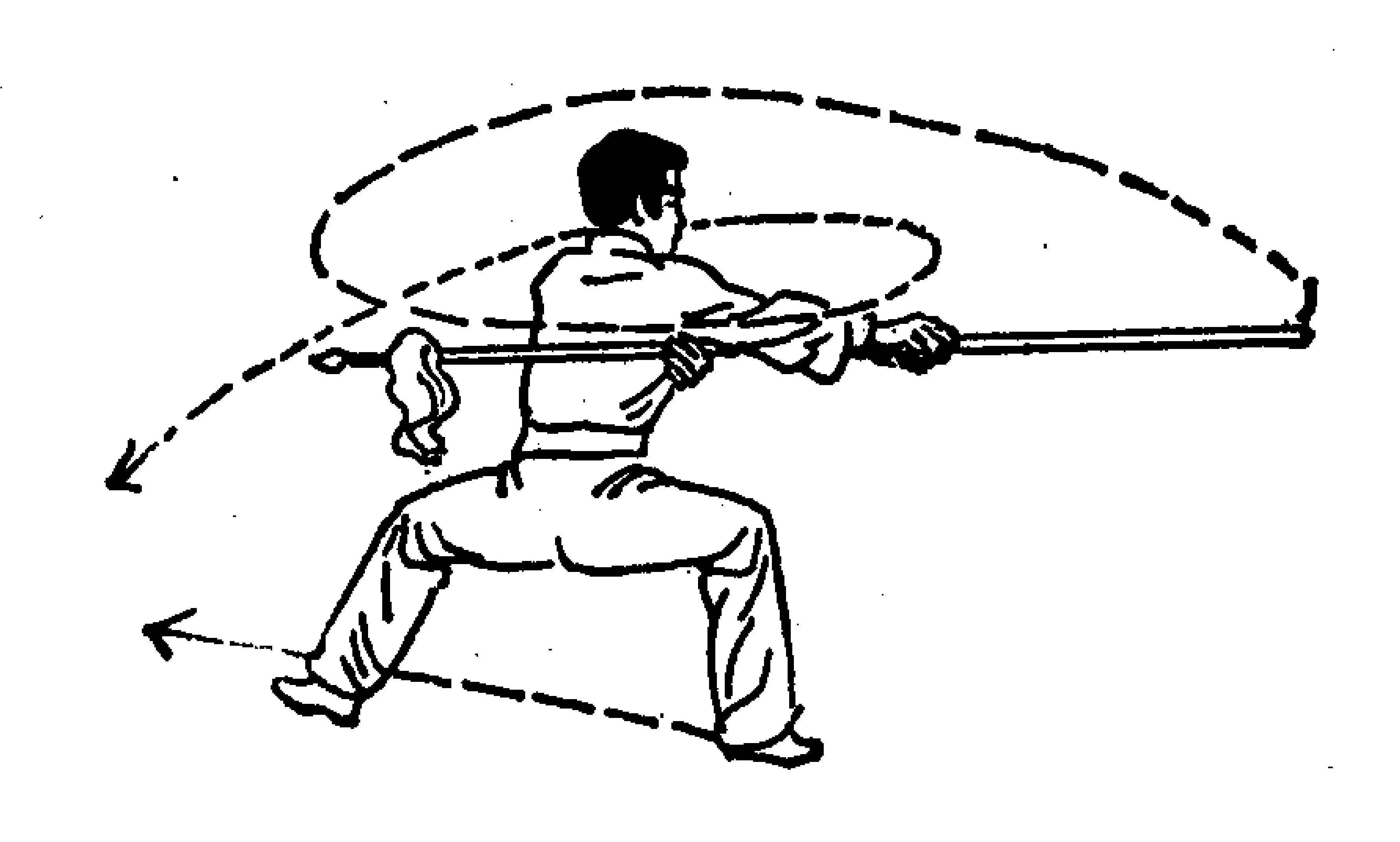


图　149

40. 云雾罩顶回把伤

双脚不动，重心提起，右手使把端自右经体前过头上向后至右侧，枪尖自背后经体前至左侧。身体向左转，右脚上一大步至左脚前成马步，同时把端随转体向前下方用力横击出。（图 150）

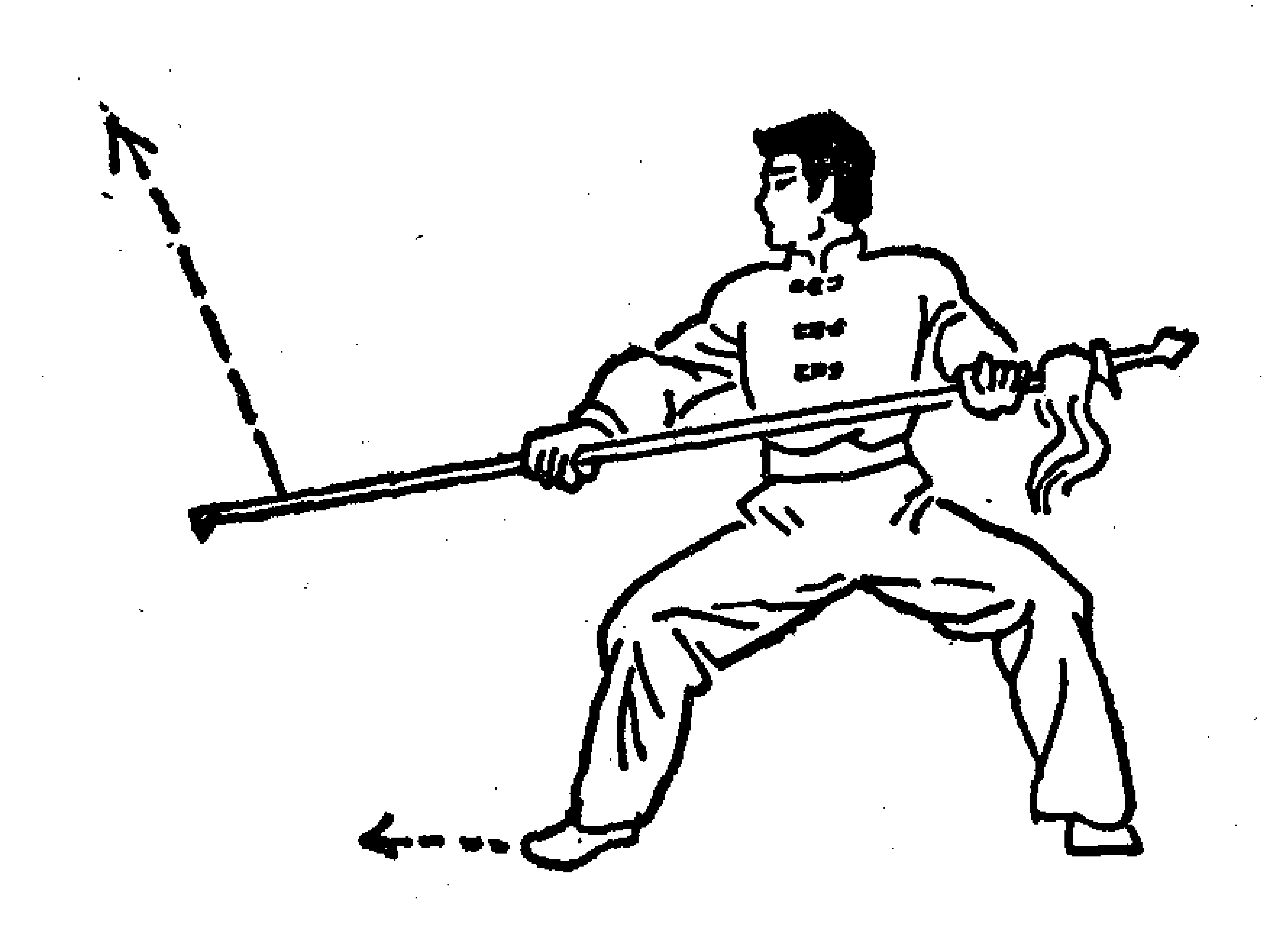


图 150

要点：上步、转体、击棒同时完成，马步要稳，横击要用力。

41. 换把丁步向下戳

①身体向右转，变右弓步，左手向前上方送枪，两手握枪缨处，目视把端。（图 151）

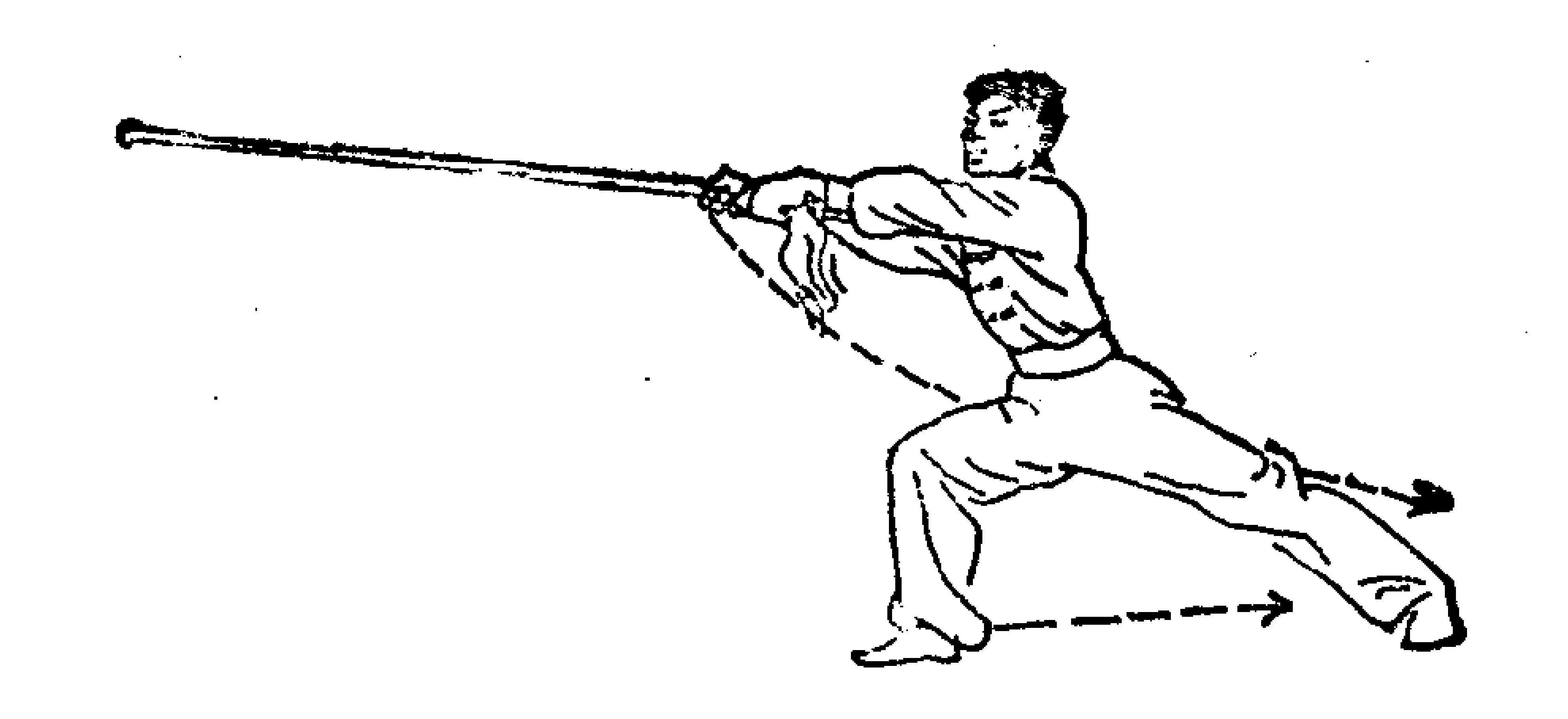


图 151

要点：转体、成弓步、送枪要同时完成。

②右脚向后撤一大步，向右转体，随即左脚跟上，右腿半蹲，左腿亦半蹲，脚尖点地，成丁步；右手脱把后又反手握枪并用力向右下方刺出，左手滑至枪下端。目视枪尖。（图 152）

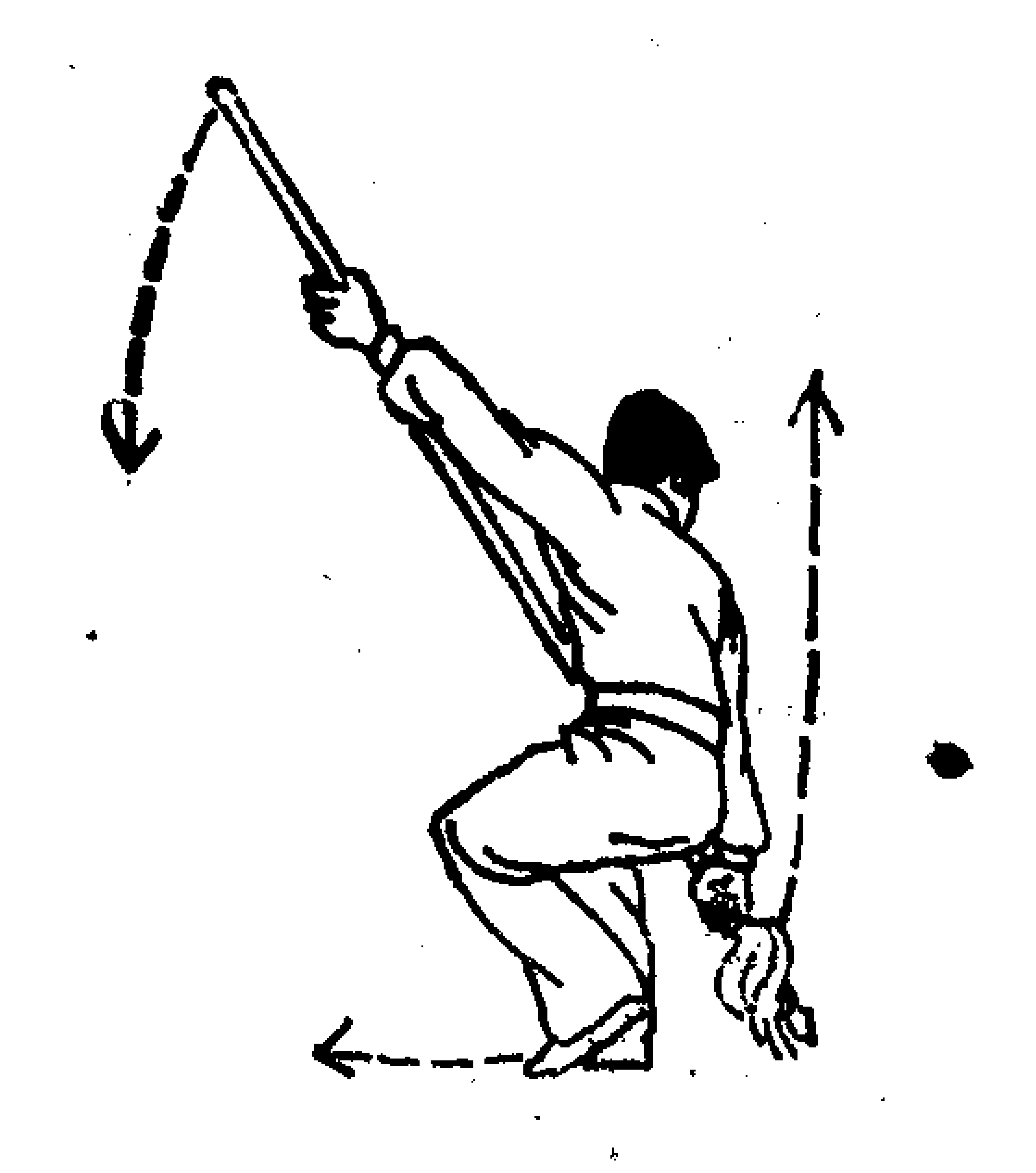


图 152

要点：先串手位，撤步转身时串手位，成丁步时下刺，整个动作要协调，丁步要稳。

42. 风卷残云再刺枪

①左脚向前半步，身体稍向左转，重心提起，成左高虚步，两手将枪举至头上。（图 153）

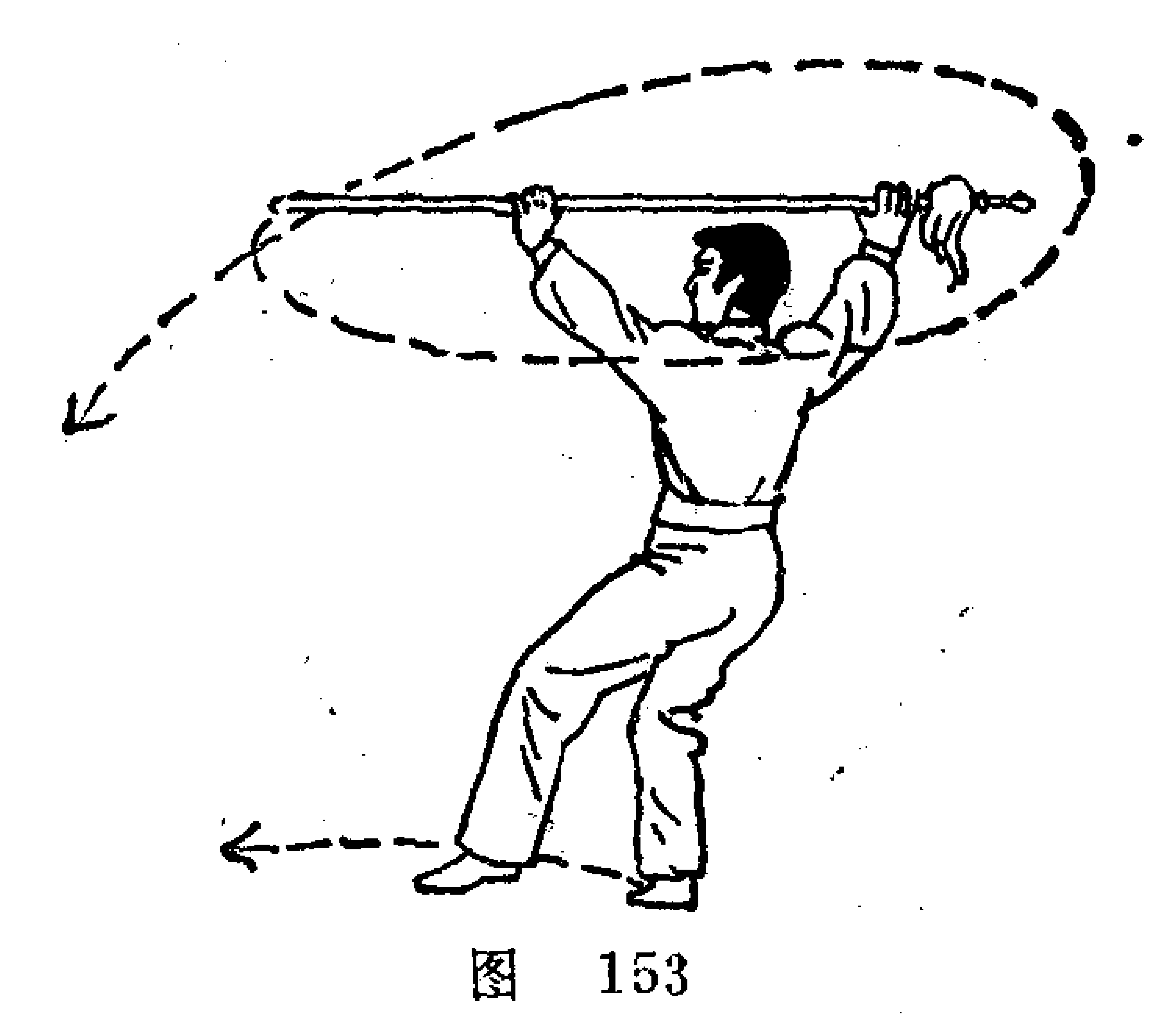


图 153

要点：重心提起，上步转身要同时进行。

②枪把端向左后抡，左手脱把，然后上右脚成右高虚步，同时把端自后经右向前下抡击，把端击前下地面，左手护右手（图 154）

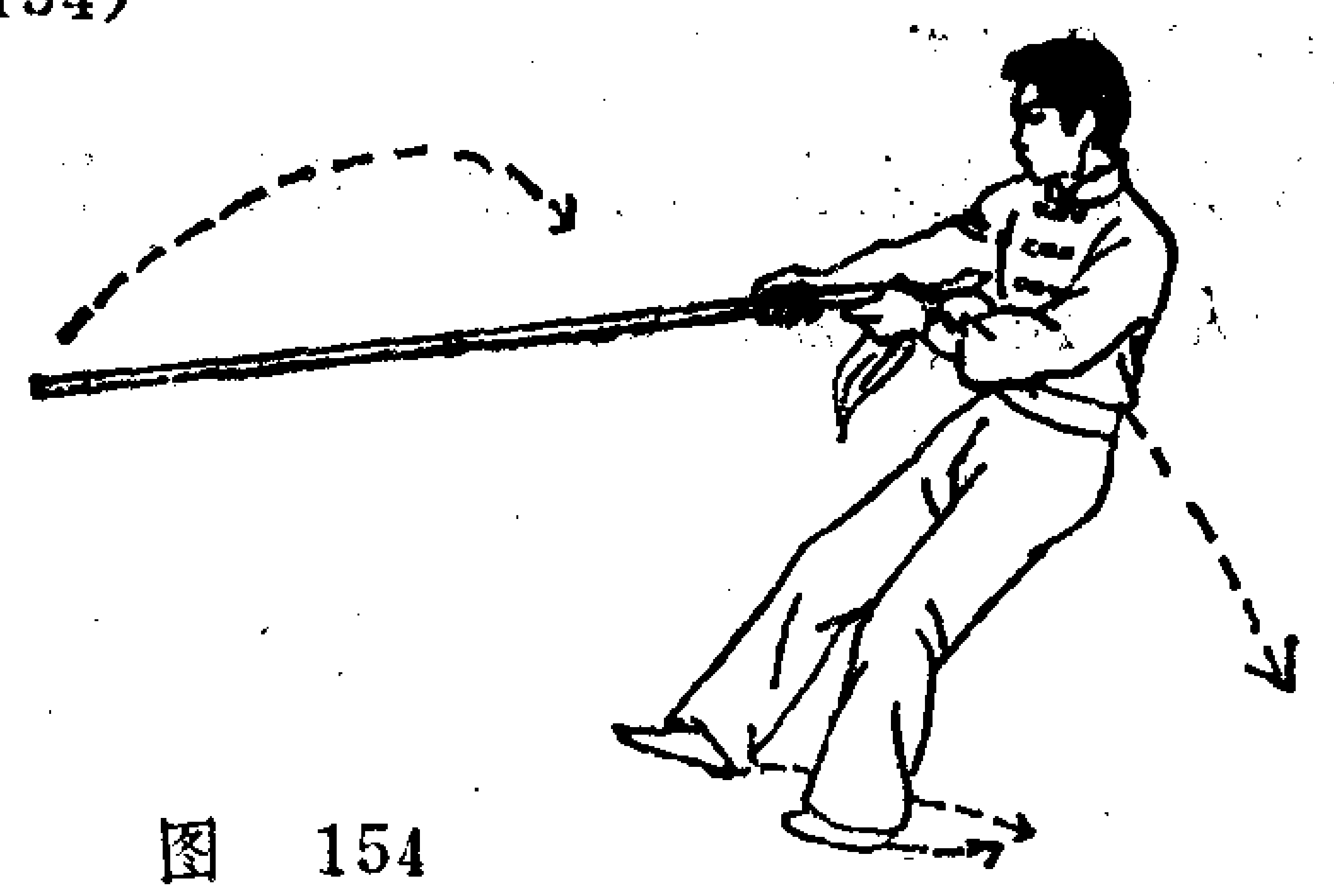


图 154

要点：先抡枪，抡至半圆时，上步、转体，击地与成高虚步同时完成。击地后不要使把端借惯力向左。

③右脚后撤一步，身体向右转，左脚跟上成丁步，右手握枪向右下刺出，左手滑至枪上端。目视枪尖。（图155）

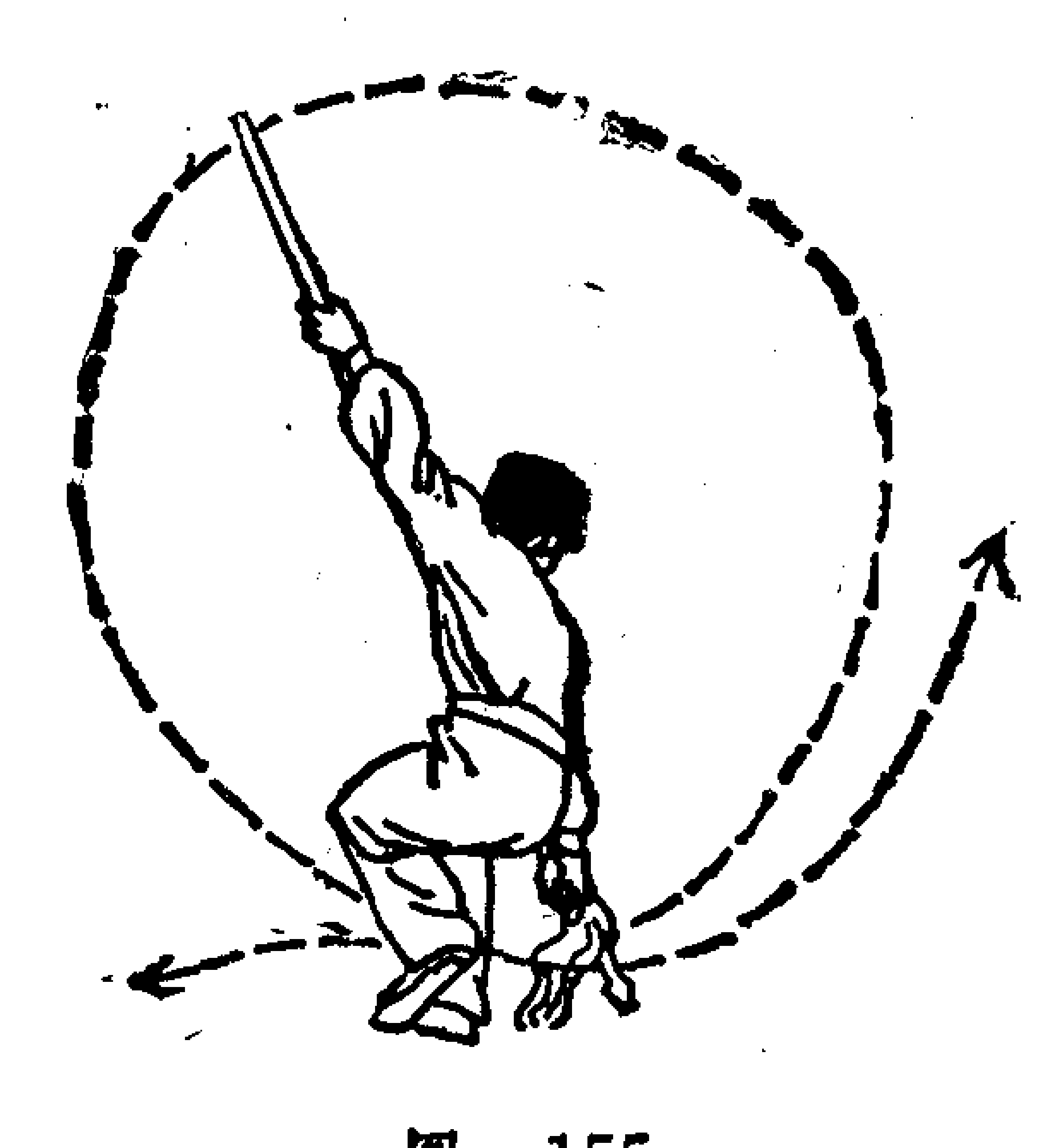


图 155

要点：成丁步与下刺同时进行，丁步要稳。

43.流星赶月舞花上

①身体立起，上右脚，两脚前后开步站立，枪尖自右下向右上、向左、左下、左后划弧两臂交叉，右臂在上。（图156）

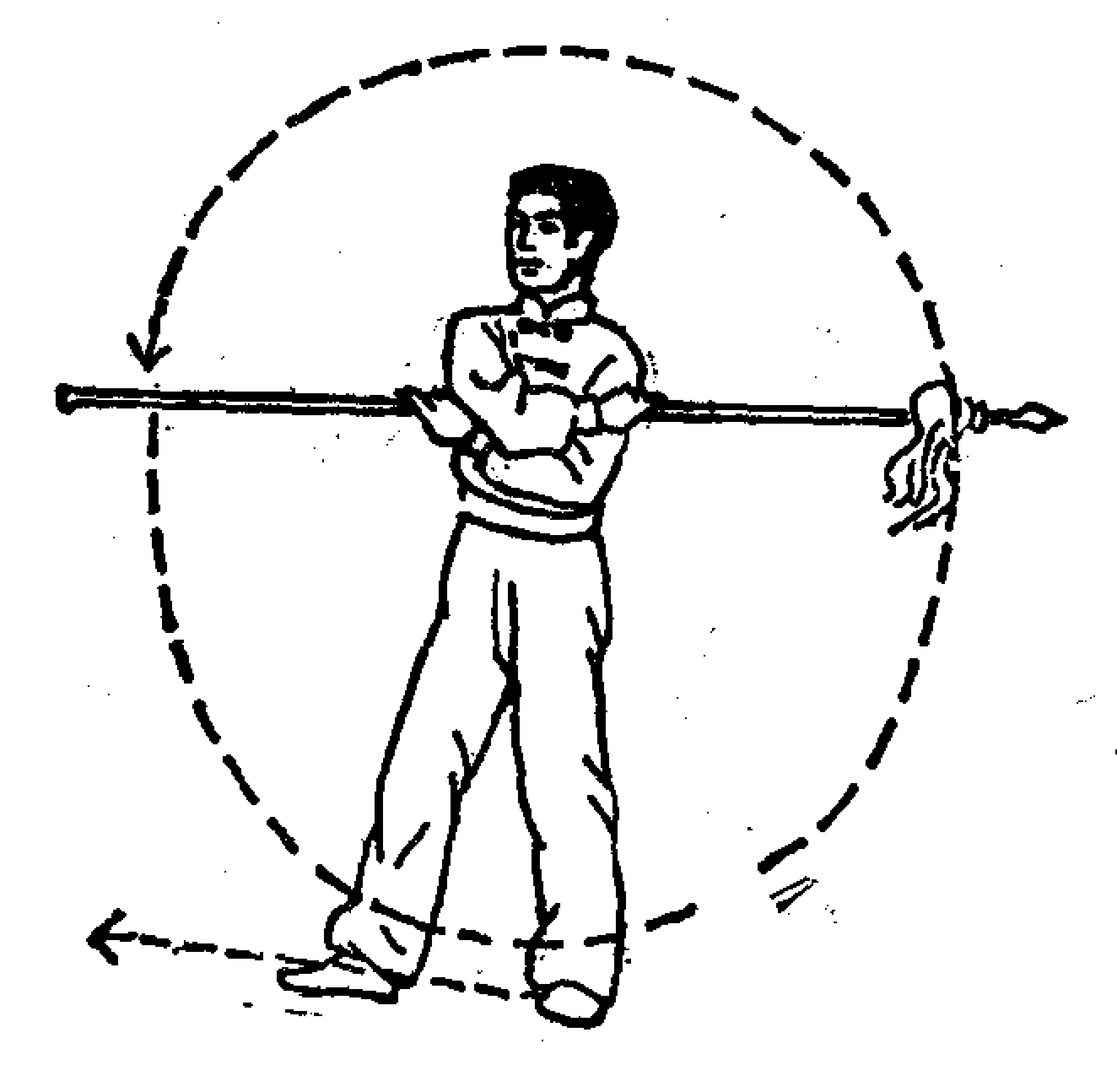


图 156

②上左脚，身体向右转，枪尖自左后向上向前再向下至左后；把端走反方向，枪在左体侧走了个立圆。（图 157）

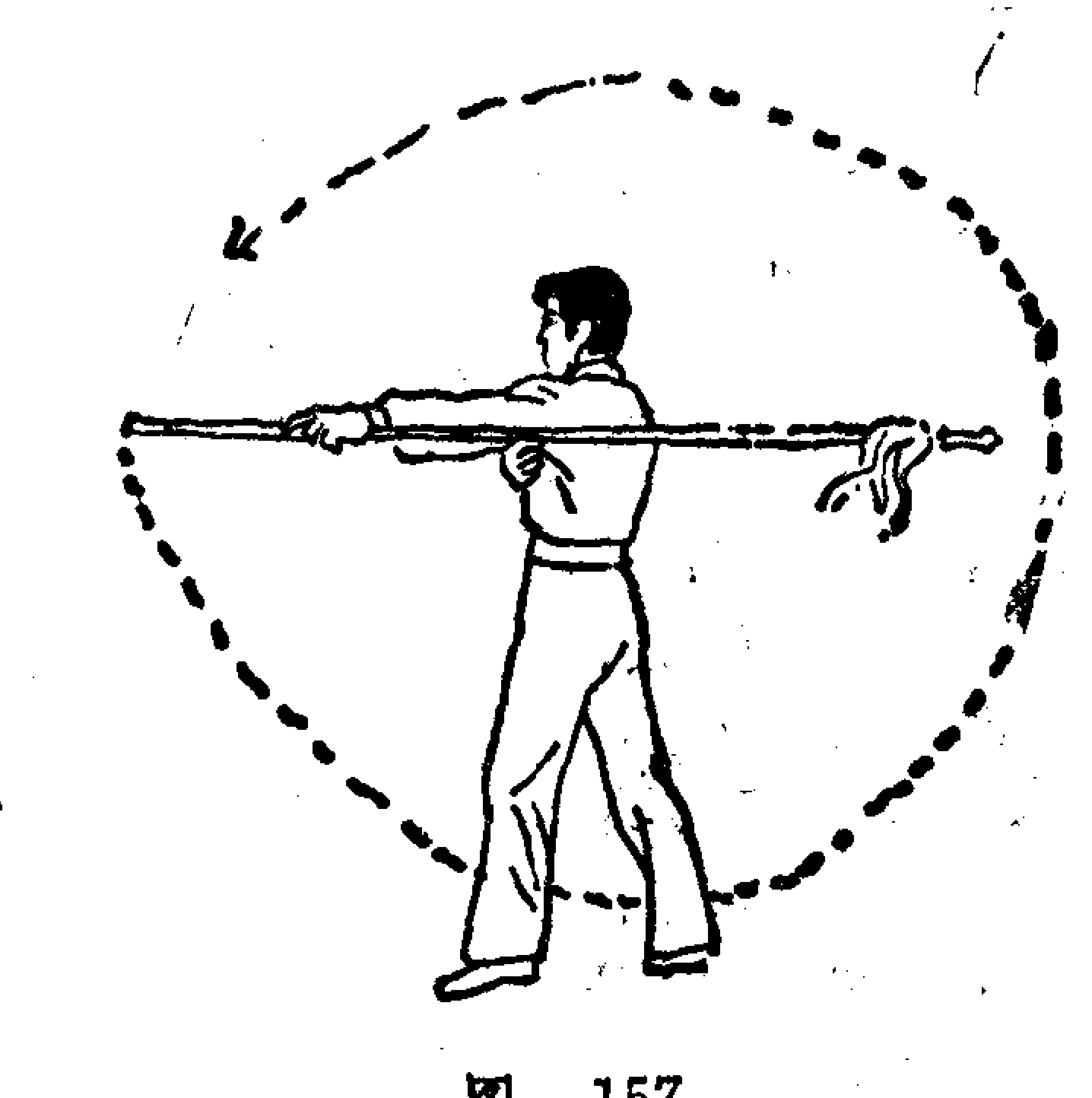


图 157

③身体再向右转，把端自前向下向右后，再向上至左上方，枪尖自左后向上至前，再向下至右下。（图 158）

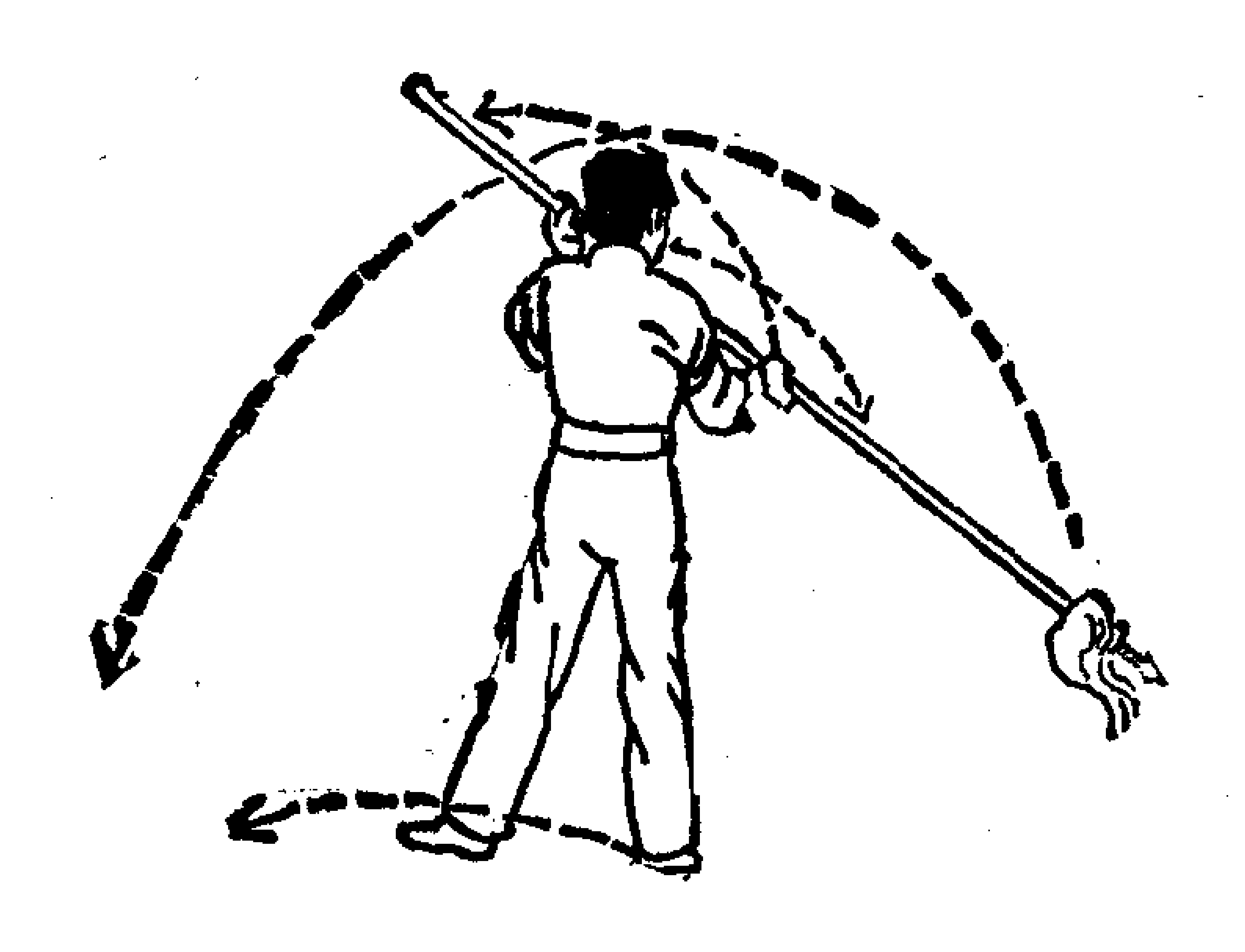


图 158

④枪尖自右下向上经体前至左下，左手脱把再握枪上段，右手滑至枪下段，同时撤右脚，两腿交叉，目视枪尖。（图159）

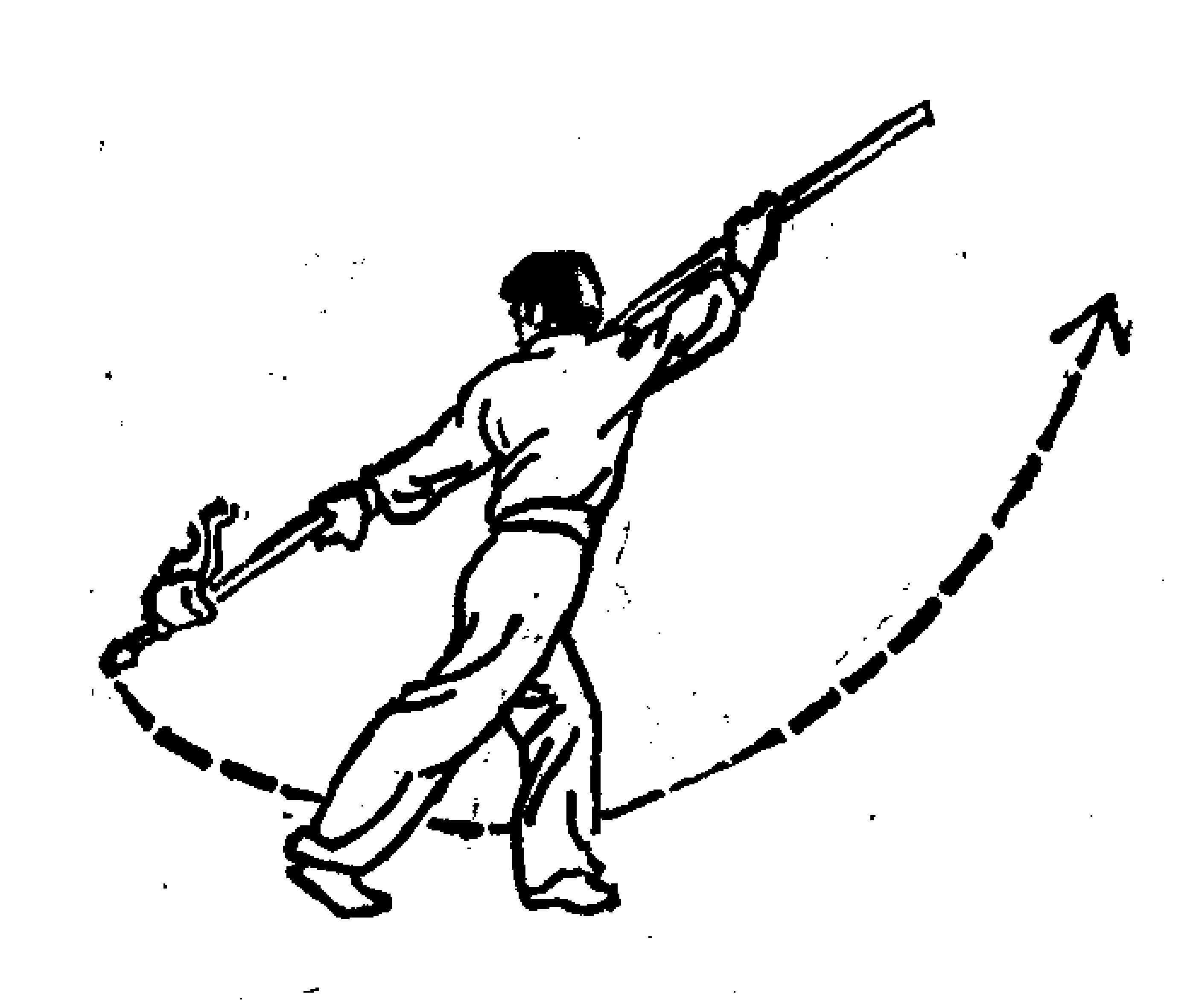


图 159

• ①—⑤是连续动作，上步转身、走枪要连贯、协调，串手位要利索。

44. 大获全胜“拦拿扎”

①接上动，身体向右转，枪尖自左下至前，把端自上落至腰部；重心下落成左高虚步，同时左、右手翻腕，枪尖自里向外划弧——拦枪。虚步不动，左、右手翻腕，使枪尖自外向里划弧——拿枪。（图 160）

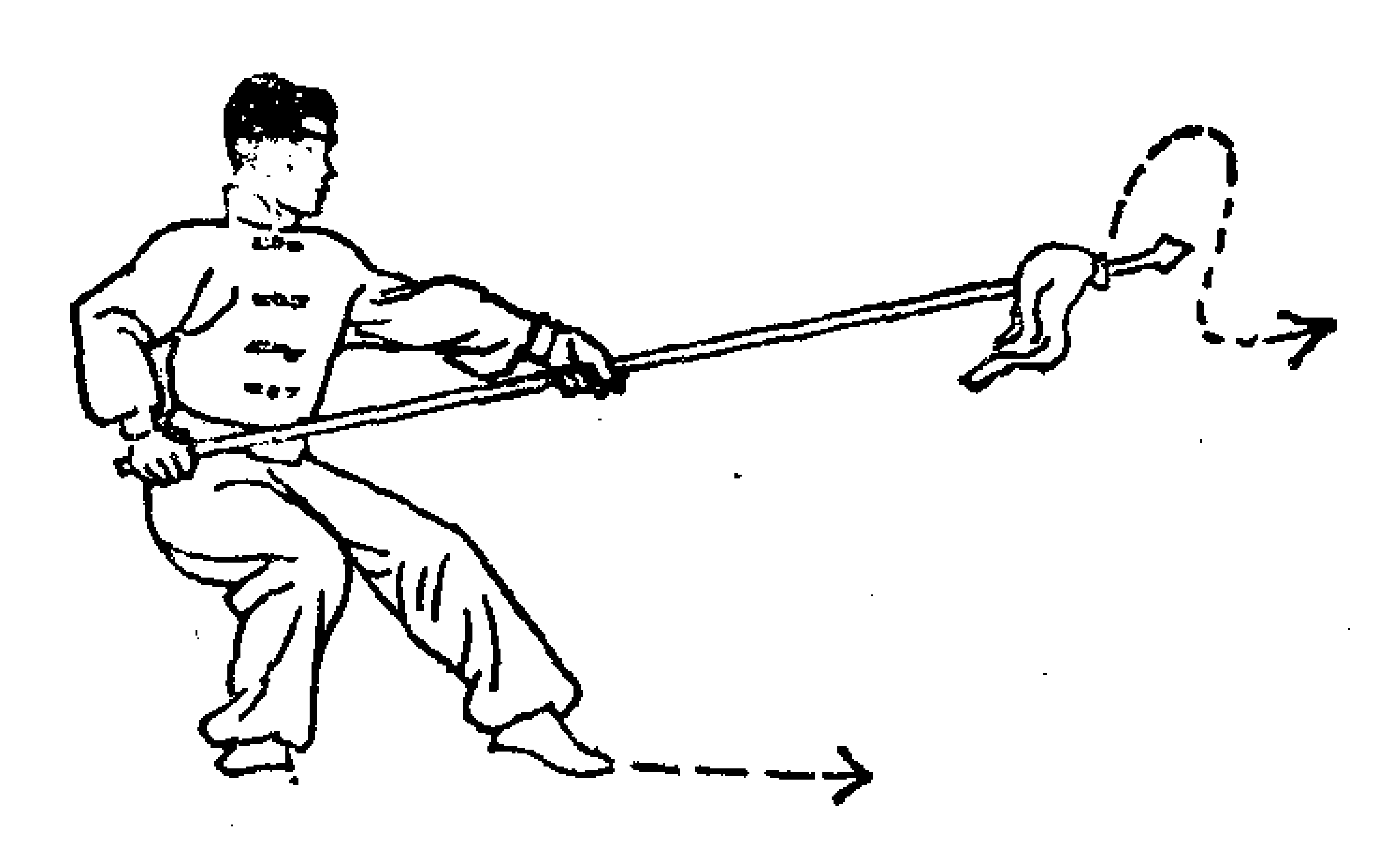


图 160

②左脚上一步，成左弓步，右手用力向前平送枪——扎枪。（图 161）

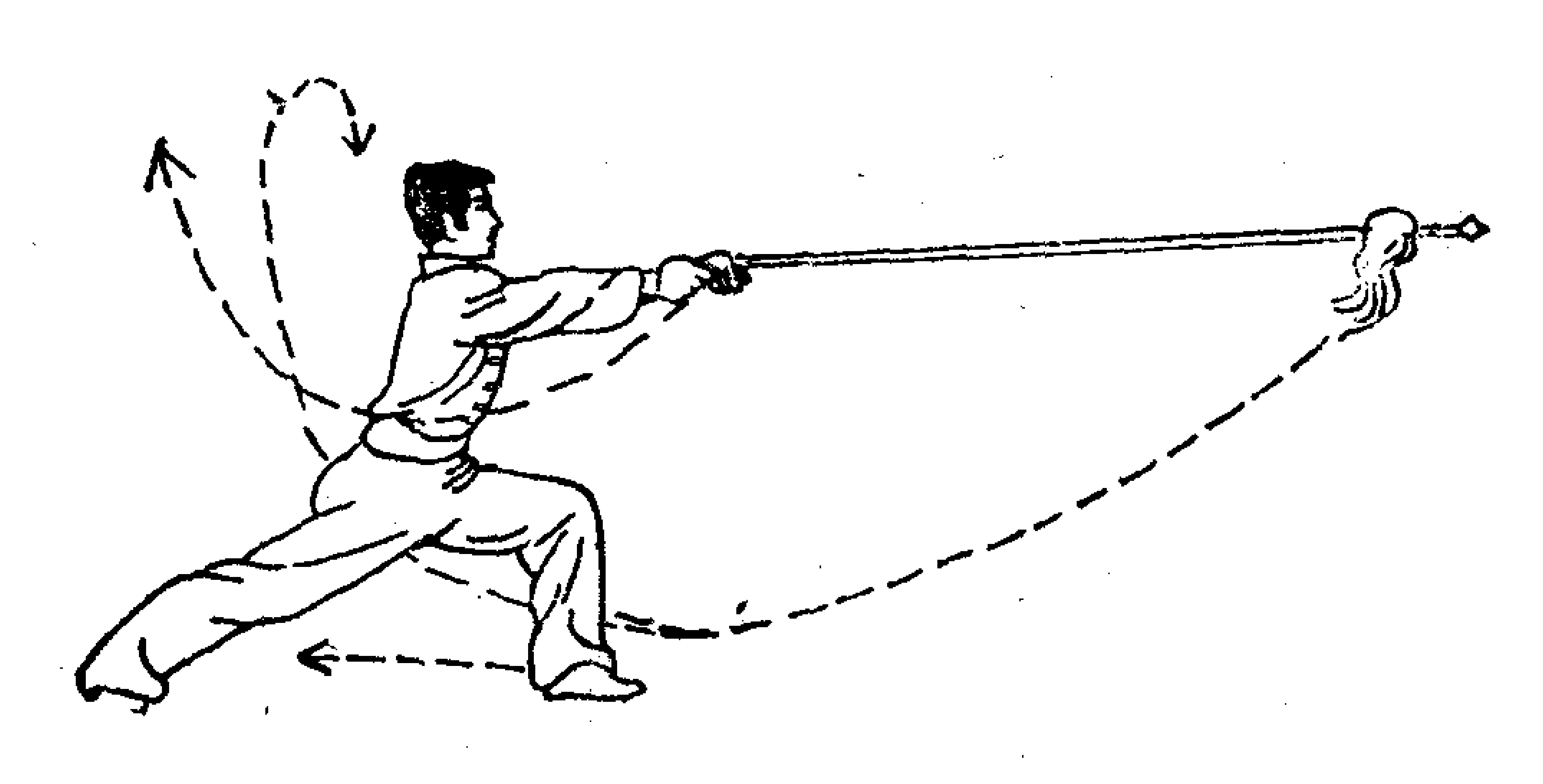


图 161

（三）收势

1. 重心提起，左脚收半步成左高虚步，右手抽枪，至髋部，左手滑至枪中段。

枪尖自前向下、向左后、再向上、枪把端向上、向前、向下立于左脚前，右手脱把上架头上，重心下落成左虚步，目视前方。（图 162）

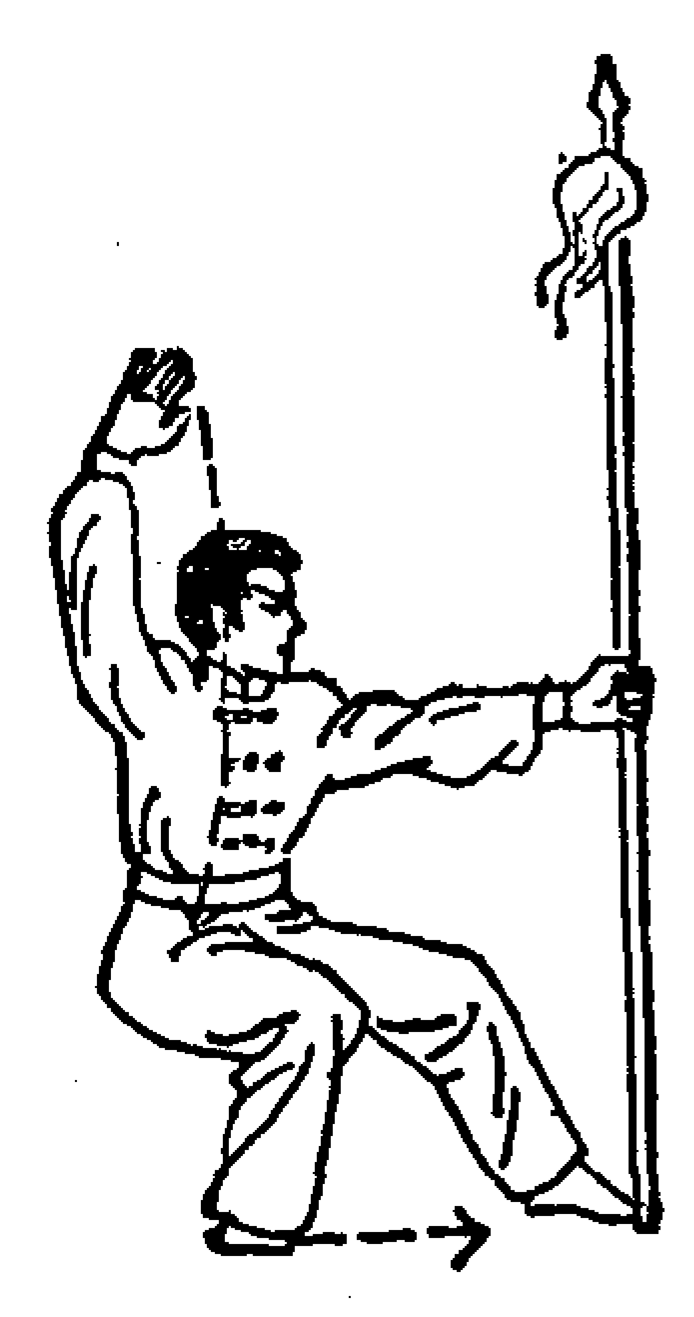


图 162

2. 重心提起，右脚上步与左脚并拢，右手下落于右体侧，转头平视成立正姿势。（图 163）

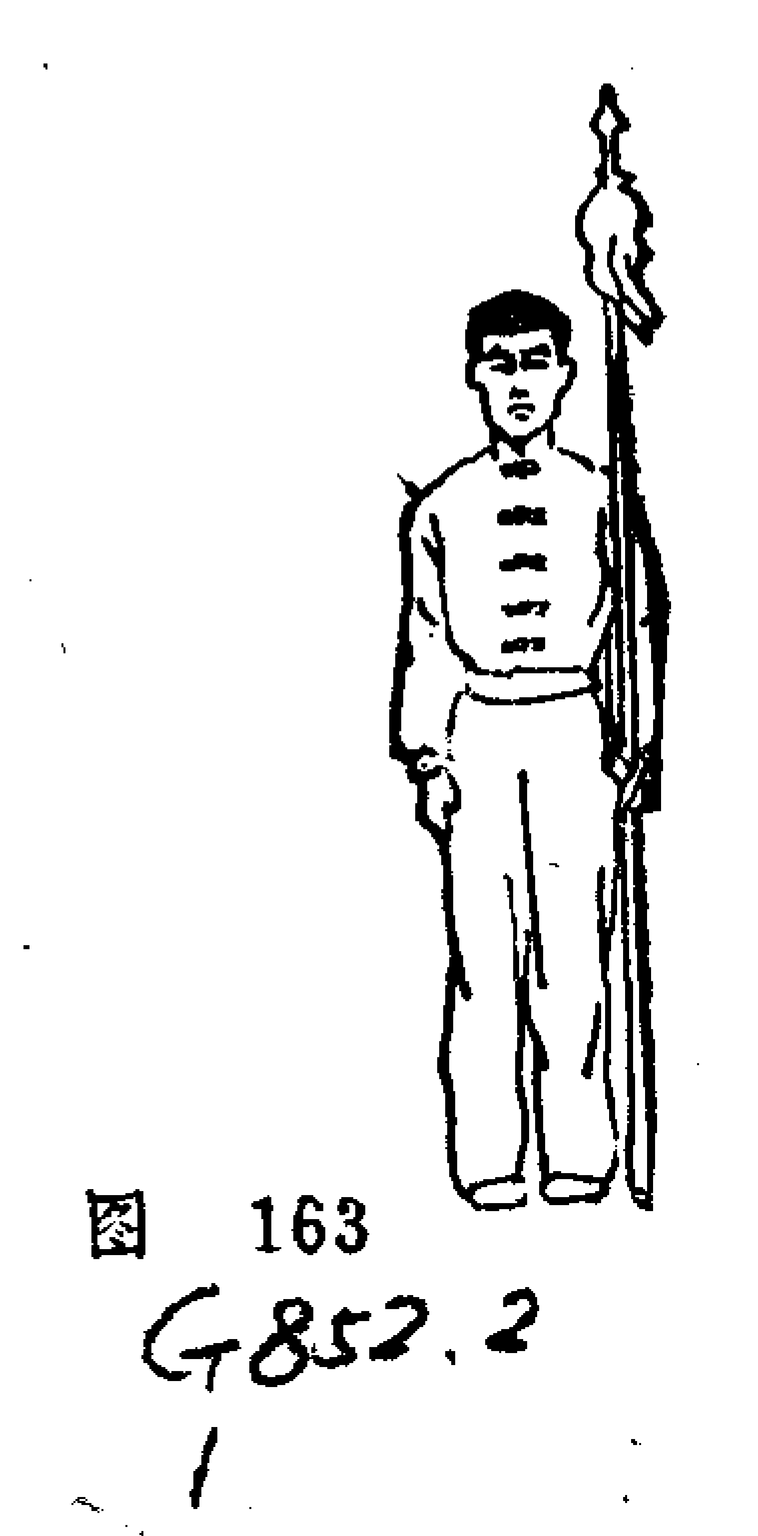


图 163